

IVー土地活用の多次元相乗効果作戦時代

IV-3 次世代の土地活用一事例(3)

(ヘルスケア案)

土地活用の次世代集客コアとしてヘルスケアは地域貢献に欠かせないものです。
ヘルスケアに必要なハード施設とソフトの健康予防診断システムのマッチングしたものです。

健康予防に欠かせない食事・運動・睡眠などのDX化(ビッグデータ化)し、住民の健康予防に寄与する持続性あるビジネス拠点となります。スマホや簡易なウェアラブルで十分です。



あなたの健やかUpシート

健康物語 健康状態の把握

生活習慣の乱れ
運動不足
偏った食生活
多量飲酒
睡眠不足
喫煙
不衛生
など

加齢
メタボリックシンドローム(内臓)
高血圧
糖尿病
脂質異常症
動脈硬化
認知症

ストレス
自律神経失調症
うつ病
不眠症
頭痛
肩こり

生活習慣データ

生活習慣	あなたの習慣
食生活	健康的
運動	少ない
睡眠	いいえ
飲酒	あり
喫煙	あり
休む	多い
口腔ケア	7時間00分
歯磨き	はい
歯検	3回以上
歯医	変換なし
歯検	ない
歯検	毎日
歯検	1~2回未満

あなたの生活習慣チャート

※赤字は良くない生活習慣

食べる 動く

飲む 休む(睡眠)

喫煙 口腔ケア

赤字で記入されている生活習慣の値に印を付けて線で結んでください。

ID番号 20003 受診番号 10 性別 男 年齢 36歳

検査・評価結果データ

項目	基準値/標準	結果	解説
身長	-	163.4	
体重	-	64.4	
BMI	18.5以上/25.0未満	22.4	肥満の目安となる指標
立ち上がり	両脚30cm○	両脚30cm○	下腿の力をみる
2ステップ	1.1以上	1.1	下腿の筋力・バランス・柔軟性などの総合力を表す
骨密度(若年成人比較)	80%以上	92	骨の硬さを表す
握力	27kg以上	36	全身の能力を表す
収縮期(上の血圧)	125以下	141	心臓が膨らみよめる血圧(安静時の血圧の中心値)
拡張期(下の血圧)	84以下	96	心臓が収縮したときの血圧
皮膚カロテノイド	6.0以上	5.9	紫外線対策(カロテノイドを多く含む)の摂取量を表す
(口腔)清潔度	アンモニア60未満	普通	
むし歯リスク	むし歯指数4未満 または齲蝕指数28以上	リスク普通	
歯周病リスク	歯周病指数5未満 または付着量3未満	リスク高い	
CEP-S-D	16未満	10	深いほらづら状態が多い
脂質代謝(コレステロール値)	中性脂肪 149以下 HDLコレステロール 40以上 LDLコレステロール 119以下	149以下 40以上 126	動脈硬化を進行させる 動脈硬化を予防する 動脈硬化を進行させる
腎代謝(腎臓機能)	クレアチニン 11以下 ヘモグロビンA1c 6.0未満	11以下 5.7	腎臓の働きを測る 糖尿病の指標(一般)
肝臓機能	AST(GPT) 35以下 ALT(GPT) 35以下	22 24	肝臓の働きを測る(一般)
貧血	ヘモグロビン 男性13.0以上/16.6以下 女性11.4以上/14.6以下	14.8	貧血の指標(赤血球、ヘモグロビンを測る)
腎臓機能	eGFR 90以上	89	腎臓の働きを測る(一般)

健康度指標/判定

健康度	あなたの健康度指標	判定
メタボ	85	予備群
内臓脂肪	65	
収縮期	141	
中性脂肪	96	
空腹血糖	54	
血中脂質	HDLコレステロール 106 LDLコレステロール 103 HDLc 5.7	非該当
立ち上がり	両脚30cm○	
2ステップ	1.1	非該当
骨密度(成人同比較比率)	92	非該当
握力	36	該当群
清潔度	普通	要健診
むし歯リスク	普通	
歯周病リスク	高い	
CEP-S-D	10	普通

※赤字は良くない健康度指標

あなたの健康度チャート

メタボ 該当群

ロコモ 非該当

心の健康 お口の健康

心の健康は健康度指標の数字に相当する所に印を付けて線で結んでください

生活習慣病予防/健康増進の課題

食習慣の改善
口腔ケア習慣の改善