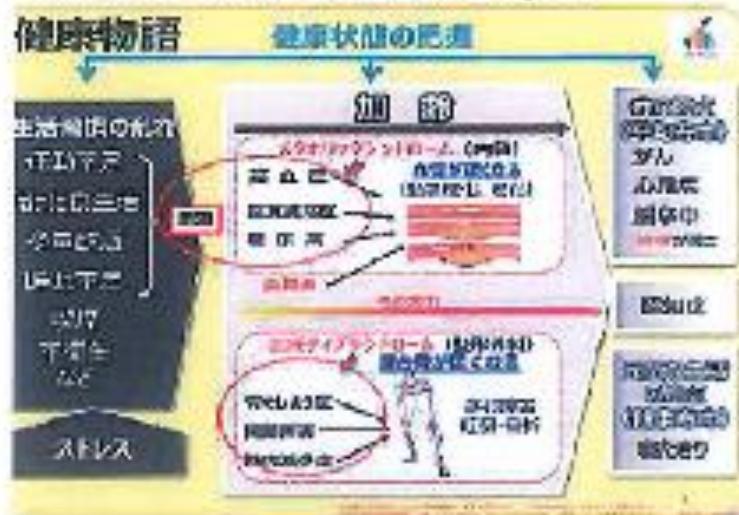


基本モデル・ヘルスケア・ファシリティ

あなたの健やかUpシート

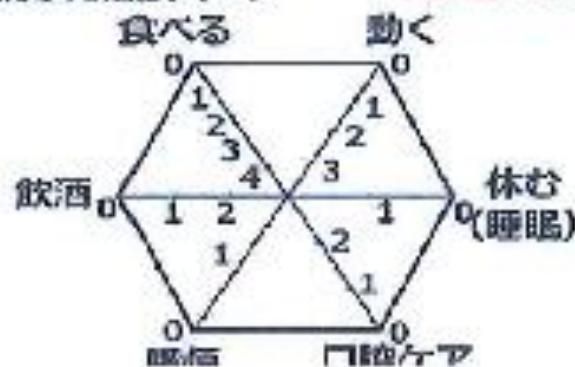


生活習慣データ

生活習慣	あなたの回答	あなたの評価
人と比較して食べる量が多い	多い	悪い
2食以外に間食や甘い飲み物を摂る	しない	いい
毎朝の排便が規則的か	いい	いい
朝食を摂ることの頻度が1回以上ある	いい	いい
30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上習慣している	あり	あり
日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している	あり	あり
昼食後の活動と比較して歩く速度が速い	速い	いい
睡眠時間は何時間くらいですか	7時間30分	いい
運動で体脂肪が十分とれていますか	いい	いい
1日の歯磨き回数は何回ですか	2回以上	いい
この1年間に歯科医院で検診を受けたか	受診なし	悪い
喫煙をされていますか	いい	いい
どのくらい飲めますか (1日1回 x 100ml)	1回	悪い
お酒 (アルコール) を飲みますか	いい	悪い
平均で1日どのくらい寝ますか	1-2時間未満	悪い

あなたの生活習慣チャート

※赤字は良くない生活習慣



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	-	54.4		
BMI	男性24.9以下 女性23.9以下	20	標準範囲の範囲	
腹囲 (内臓脂肪)	100cm未満	55	標準範囲の範囲	
BMI	18.5以上24.9未満	22.4	標準範囲の範囲	
立ち上がり	内側30cm<	内側30cm<	アキレス腱の長さ	
2ステップ	1.0以上	1.1	歩行速度・1ステップの歩幅・歩行リズムの長さ	
骨密度 (青年成人比較)	80%以上	52	骨の密度が低い	
握力	37kg以上	28	全身の筋力を表す	
収縮期 (上の血圧)	120以下	141	心臓が収縮したときに血管に押し出す血液の圧力	
拡張期 (下の血圧)	80以下	86	心臓が拡張したときに血管に押し出す血液の圧力	
皮膚カロチノイド	5.0以上	5.9	紫外線照射によるビタミンDの生成	
(口唇) 清潔さ	アンモニア60未満	良好		
むし歯リスク	むし歯の発生率または歯周病リスク	リスク普通		
歯周病リスク	歯周病リスクスコア	リスク高い		
尿酸値	10未満	10	若いほど低い傾向がある	
脂質代謝 (コレステロール)	中性脂肪 HDLコレステロール LDLコレステロール	14未満 40以上 100	脂質代謝の異常	
糖代謝 (血糖値)	空腹時血糖 ヘモグロビンA1c	110未満 6.0未満	糖尿病のリスク	
腎臓機能	AST/ALT eGFR	35以下 74	腎臓機能の低下	
腎臓機能	p-GTP (クレアチニン)	50以下	腎臓機能の低下	
骨密度	骨密度 (腰椎)	男性1.0以上1.5以下 女性1.1以上1.4以下	1.40	骨の密度が低い
骨密度	骨密度 (股関節)	男性0.8以上1.0以下 女性0.9以上1.2以下	1.10	骨の密度が低い
骨密度	BMD	80%以上	55	骨の密度が低い

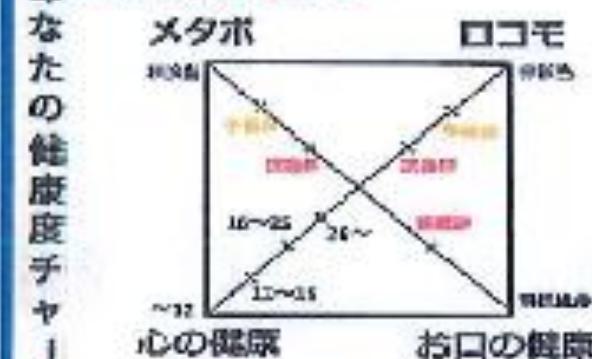
※赤字は基準値/標準を越えた結果

弘前大学開発の健康予防診断システム

健康度指標/判定

項目	あなたの健康度指標	判定
BMI	20	予備群
腹囲	55	
内臓脂肪	55	
血圧	141	
血圧	86	
血中脂質	58	予備群
中性脂肪	58	
LDLコレステロール	100	予備群
HDLコレステロール	40	
血糖	100	予備群
空腹時血糖	100	
HbA1c	5.7	予備群
立ち上がり	内側30cm<	
2ステップ	1.1	非該当
骨密度 (成人同比較)	52	非該当
握力	28	該当群
歯周病	良好	要健診
むし歯リスク	普通	
歯周病リスク	高い	要健診
尿酸	10	
CEP	10	普通

※赤字は良くない健康度指標



心の健康は健康度指標の数値に割合する前に印を付け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