

# 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

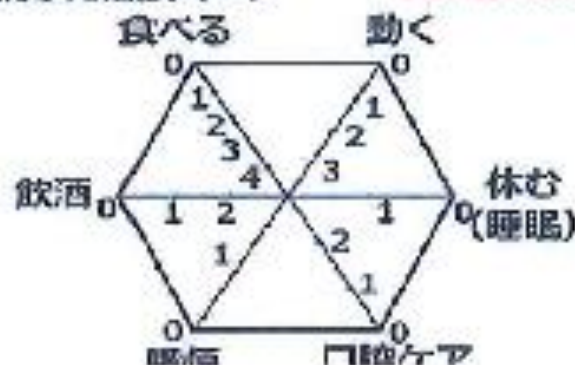


### 生活習慣データ

生活習慣	あなたの習慣
人と比較して食べる量が多い	多い
2食以外に間食や甘い飲み物を摂る	しない
毎朝の排便が規則的か	いい
朝食を摂ることの頻度が1回以上ある	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
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
昼食後の活動と比較して歩く速度が遅い	速い
睡眠時間は何時間くらいですか	7時間30分
運動で体が十分とれているですか	いい
1日の歯磨き回数は何回ですか	2回以上
この1年間に歯科医院で検診を受けたか	受診なし
喫煙をされていますか	いい
どのくらい飲めますか (1日1回 x 100ml)	0
お酒 (アルコール) を飲みますか	いい
平均で1日どのくらい寝ますか	7-8時間

あなたの生活習慣チャート

※赤字は良くない生活習慣



## 弘前大学開発の健康予防診断システム

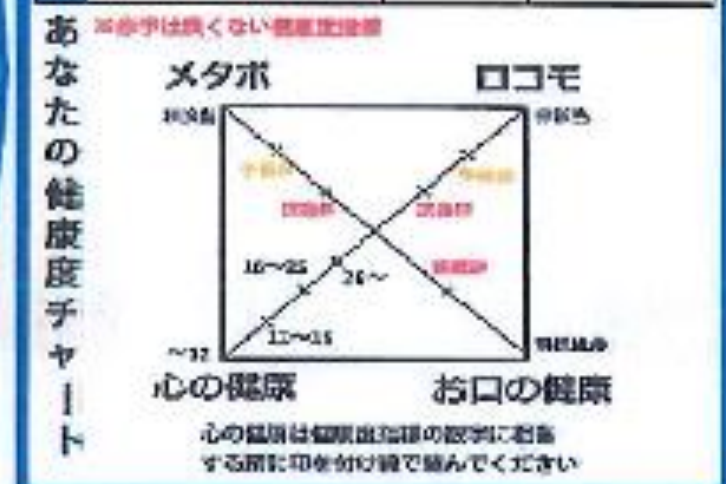
### 検査・評価結果データ

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
血圧 (平均値)	100/60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未満	141	心臓が収縮したときに血管に押し出す血液の量
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量
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) 滑沢度	アンモニア60未満	普通	
むし歯リスク	むし歯の発生率または歯肉腫れ20%以上	リスク普通	
歯周病リスク	白血球数増加 エタノール臭気	リスク高い	
尿酸値	50未満	10	若いほど尿酸値は低い
脂質代謝 (コレステロール) 総コレステロール	140以下	52	脂質代謝が正常
LDLコレステロール	40以上	103	動脈硬化を招く
HDLコレステロール	110以下	128	動脈硬化を抑制する
脂質代謝 (脂質) 遊離脂肪酸	空腹時40未満	103	脂質代謝が正常
ヘモグロビンA1c	6.0未満	5.7	糖尿病のリスクが低い
腎臓機能 AST/ALT	35以下	22	腎臓機能が正常
腎臓機能 ALT/GPT	35以下	24	腎臓機能が正常
腎臓機能 p-GTP (ガンマGTP)	60以下	42	腎臓機能が正常
腎臓機能 ヘモグロビン	男性13.0以上14.5以下 女性11.6以上14.5以下	14.0	貧血のリスクが低い
腎臓機能 クレアチニン	男性0.6以上1.0以下 女性0.4以上0.8以下	1.15	腎臓機能が正常
腎臓機能 eGFR	90以上	85	腎臓機能が正常

※赤字は基準値/標準を越えた結果

### 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
内臓脂肪	55	
血圧	55	
血圧	141	
血圧	86	
血圧	58	
血圧	58	非該当
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	
握力	28	該当群
歩行速度	1.1	
むし歯リスク	普通	要健診
歯周病リスク	高い	
CEP	10	普通



### 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