

あいち健康の森健康科学総合センター

あいち健康フラグ 健康度評価システムのコンセプト

生活習慣改善意欲を高める
自分自身でやってみたくなる
自信が持てる



- 検査データのもつ意味がわかる
- 行動（生活習慣）と結果（健康状態）について、考えることができる
- 自分の改善すべきポイントがわかる

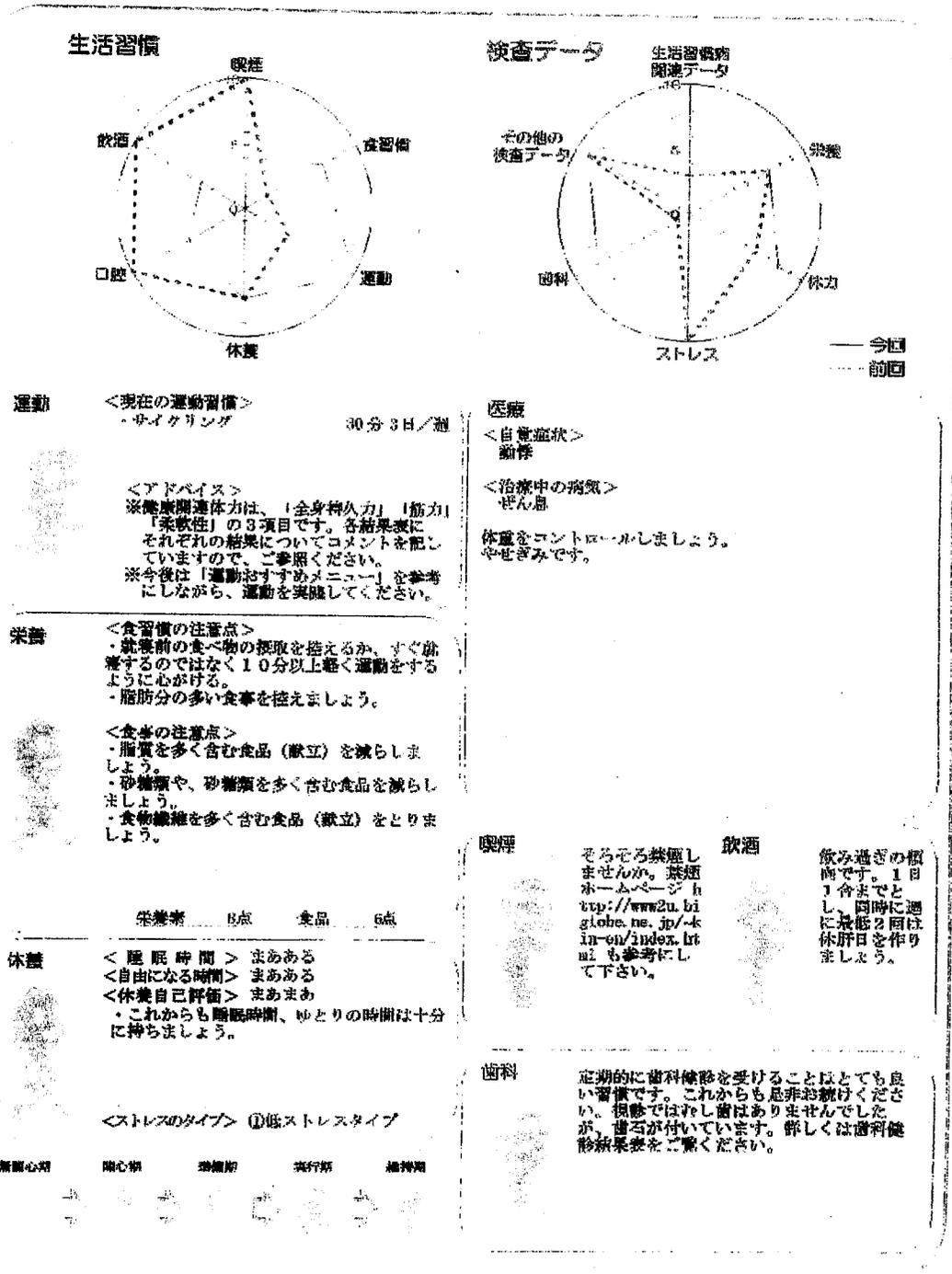
総合結果表

結果全体を要約した結果表。
生活習慣、検査の結果を10点満点で点数化したグラフを表示。
青く塗りつぶされている面積が大きいほど生活習慣や検査データがよいことを表す。

● 生活習慣の改善意識についてステージモデルを用いて表示。

● 健康への意識や、生活習慣の改善意欲、状況、簡単なアドバイスを生活習慣や検査結果の点数に合わせて明示。

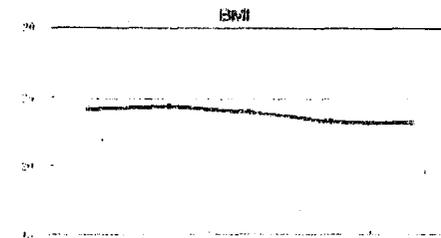
● 無理のない目標の設定が可能。



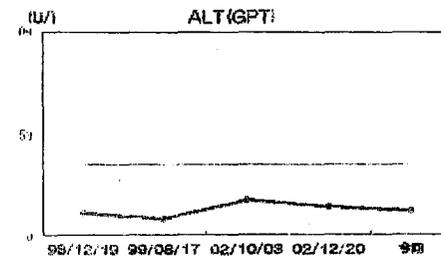
検査結果表

- 過去5回分のデータ表示が可能な検査結果の経過図を作成。
- 正常範囲内のデータであっても、データの推移を容易に把握できる。悪化しつつある項目や改善しつつある項目に注意が向くようにした。
- とくに体重の変動と関係の深い検査項目をとりあげた。

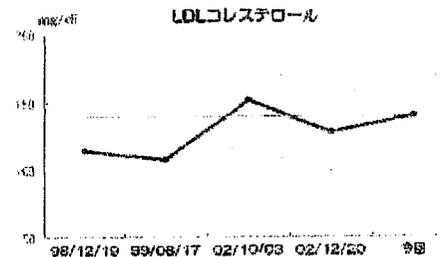
は、基準範囲です。データの推移に注意しましょう



BMI = (体重kg) / (身長m)² の計算で得られる肥満の指数です。25以上を肥満、18.5未満をやせと判定します。



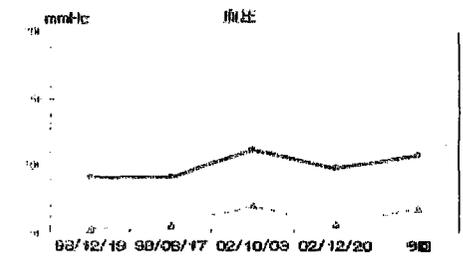
ALTは肝臓で産生される酵素です。高値の場合、肝臓に問題があります(脂肪肝、肝炎など)。



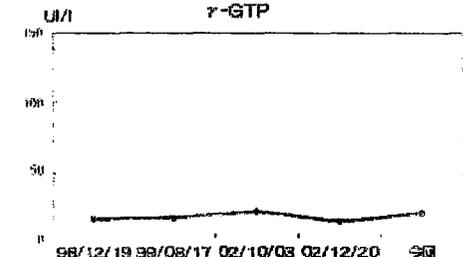
LDLコレステロールは悪玉コレステロールです。高値の場合、心筋梗塞の危険が高まります。140mg/dl以上を悪LDLコレステロール血症と判定します。



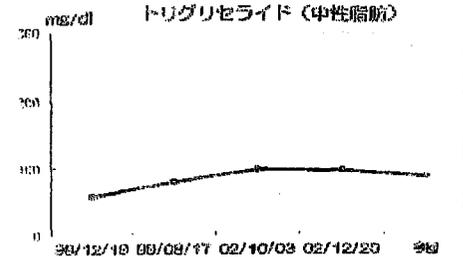
糖尿病とは血糖値が異常に高くなった状態です。120mg/dl以上の場合、糖尿病の可能性があります。110~125mg/dlは、軽い糖尿病が潜んでいる可能性があります。



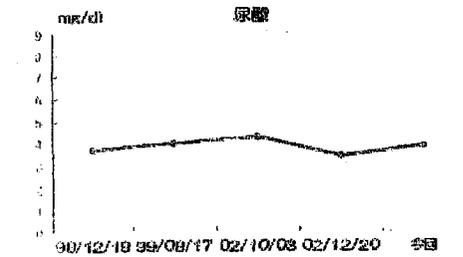
血圧が高いと、脳卒中、心筋梗塞の危険が高まります。収縮期血圧140mmHg以上、もしくは拡張期血圧90mmHg以上を高血圧と判定します。



gamma-GTPは肝臓で産生される酵素です。多くの場合、飲酒で増加します。



トリグリセリドは血中脂質の一種で、カロリー摂取過剰もしくは運動不足で上昇します。150mg/dl以上を高トリグリセリド(中性脂肪)血症と判定します。

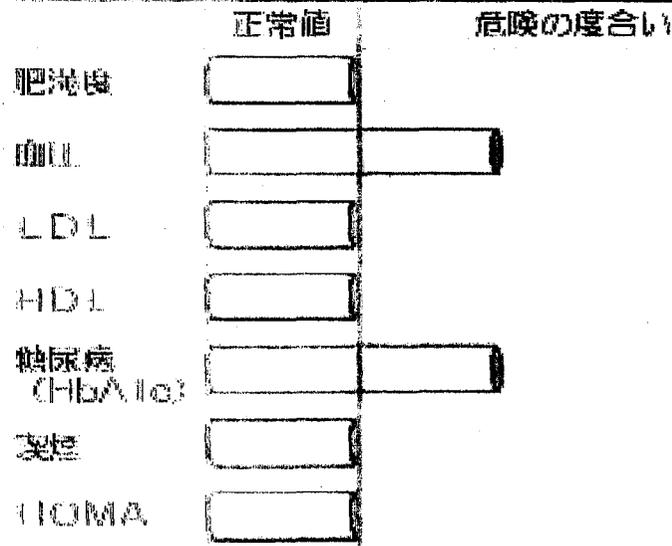


尿酸値が高くなると、血液中に溶けきれず、関節腔内にその結晶が析出し、痛風(痛風発作)を引き起こします。7mg/dl以上を高尿酸血症と判定します。

動脈硬化危険度

- 検査値のもつ重要度をわかりやすくするため、メタボリックシンドロームに關係のある項目をピックアップして示した。

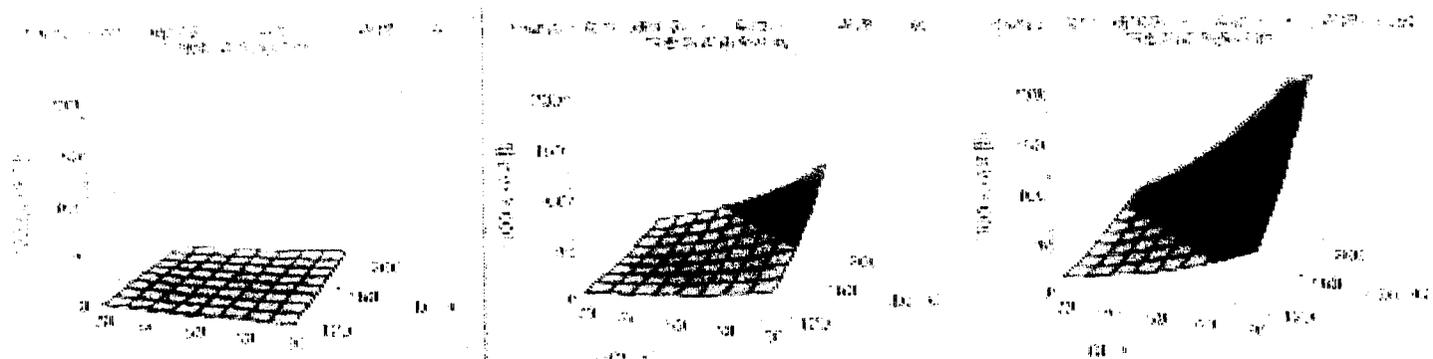
あなたの動脈硬化に関する調査



下記の3つのグラフは6年間に脳動脈疾患を発症する頻度を性別、年齢別、主要危険因子（糖尿病、高血圧、喫煙）の有無、LDL、HDLの値から示したものです（J-LITチャートより）。

同じコレステロール値でも糖尿病、高血圧、喫煙などの危険因子が重なる場合、発症率が高くなります。また、危険因子が重なる場合、高脂血症の程度が発症率に影響することを示しています。

HOMA：インスリンの働きが低く（抵抗性）を反映します。この数値が高いと、動脈硬化を招きやすく、糖尿病への移行が大きくなります。



(J-LITチャートより)

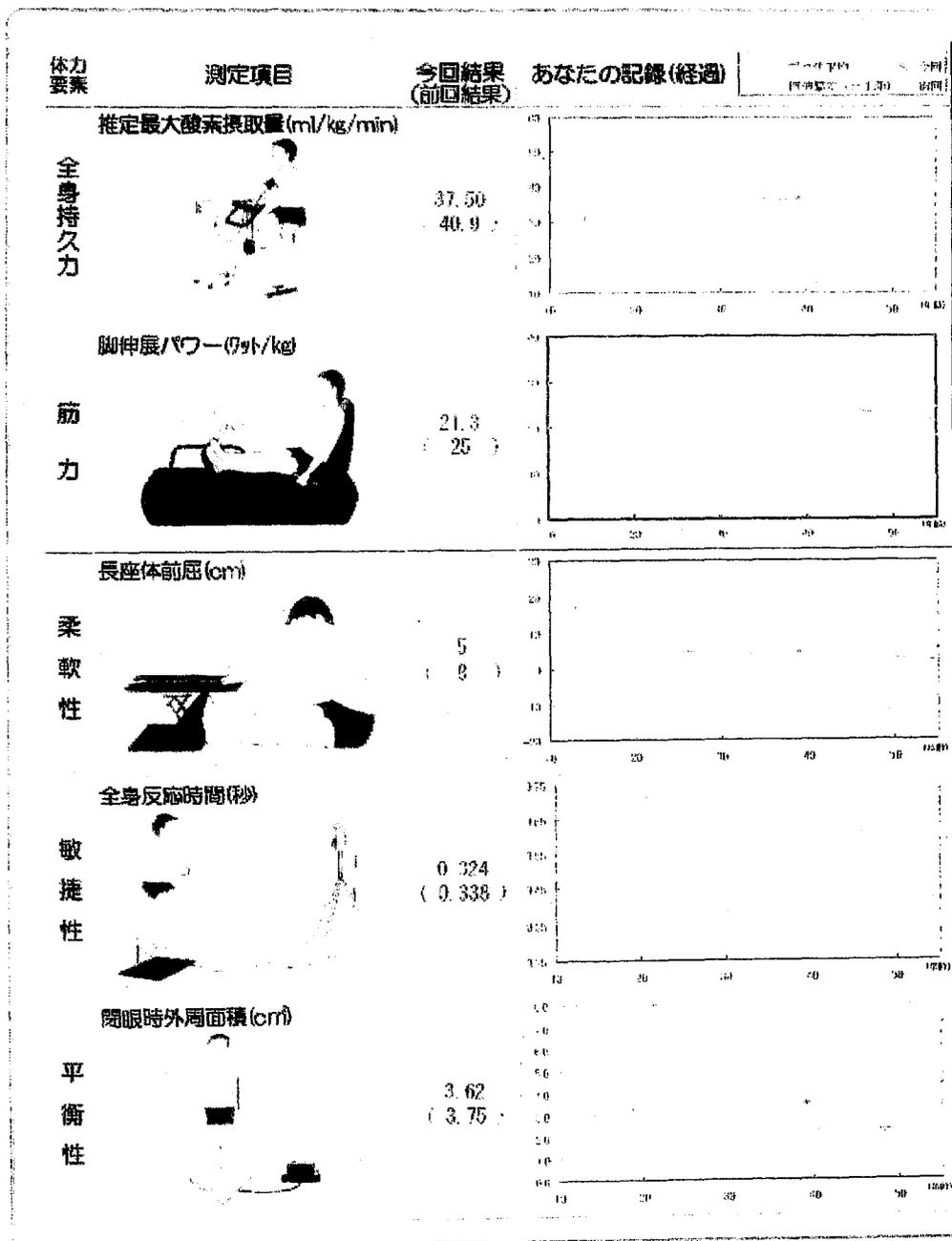
- 疫学データから、リスクの重なりと心血管疾患の關係を示した。

体力測定結果

体力指標についても経過を確認できるようにした。このことにより、運動の効果を視覚的に確認できる。

また、体力の優劣よりも自分のレベルを客観的に判断できるようにした。

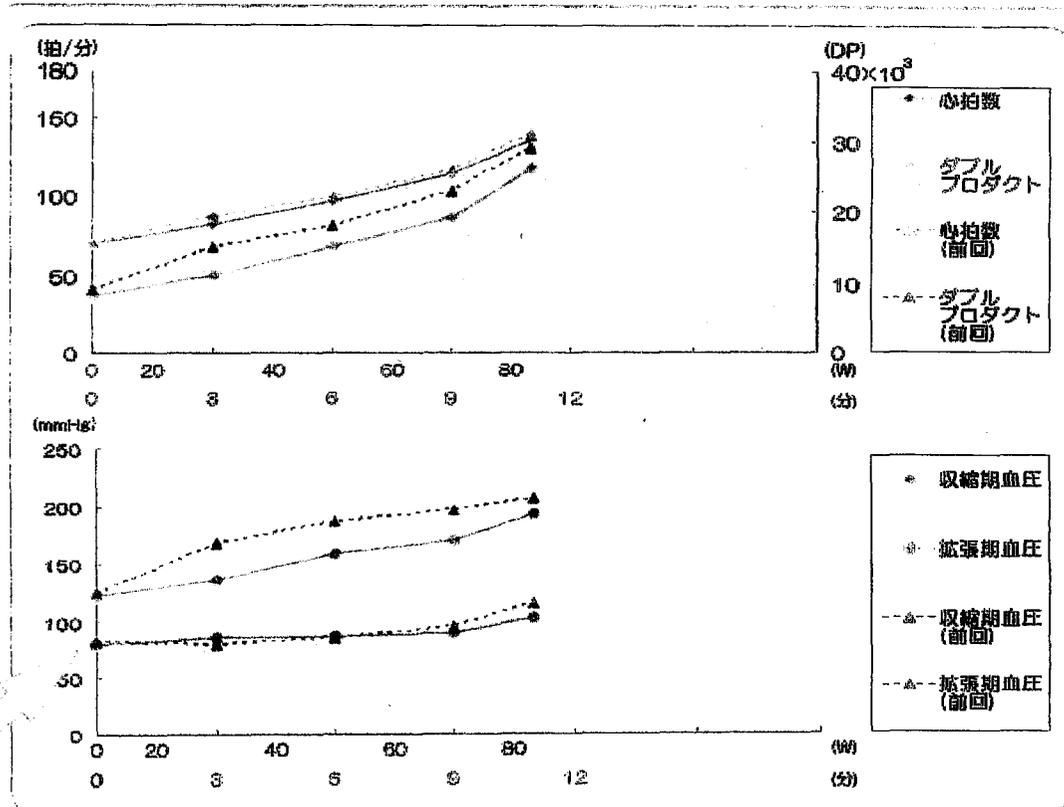
体力にはさまざまな要素があることを示している。



全身持久力結果

運動負荷テストの結果。
 血圧や心拍数をグラフ表示。

↓
 運動処方への根拠を示し、
 安全で効果的な運動実践に
 つなげる。
 運動の効果を確認できる。



運動負荷検査結果	安静時		第1負荷		第2負荷		第3負荷		第4負荷		第5負荷	
	今回	前回	今回	前回	今回	前回	今回	前回	今回	前回	今回	前回
心拍数 (拍/分)	70	70	82	87	97	99	114	116	136	140		
負荷値 (W)	0	0	20	20	40	40	60	60	80	80		
血圧 (mmHg)	121/79	125/83	136/85	167/79	159/86	186/85	171/89	197/95	193/102	207/116	/	/
ダブルプロダクト	8	9	11	15	15	18	19	23	26	29		
主観的運動強度 (RPE)			9		9		10		12			
目標心拍数 (拍/分)	135						136					
推定最大酸素摂取量 (ml/kg/分)	34.90						33.1					
最高負荷量 (W)	80						80					
血圧最高値 (mmHg)	193/102						207/116					
運動時間	11分52秒						10分47秒					
終了理由	目標心拍達成											

※この事例の場合

運動中の心拍数は前回とあまり変化は見られませんが、運動中の血圧の上昇が緩やかになっているのがわかります。

推定最大酸素摂取量 1分間あたり、からだの中に取り込める酸素の最大量の推定値です。
 (自転車をこいだ時の心拍数と仕事量から、酸素摂取量を推定します。)
 主観的運動強度 運動中の自覚的な運動強度を6~20のスケールに分け、言葉で表現したものです。
 ダブルプロダクト 心臓への負担度を表す指標です。(収縮期血圧×心拍数)

おすすめメニュー

お勧めメニューは
本人が「これからしたい」と思う運動の中から
運動処方に合致しているものを表示

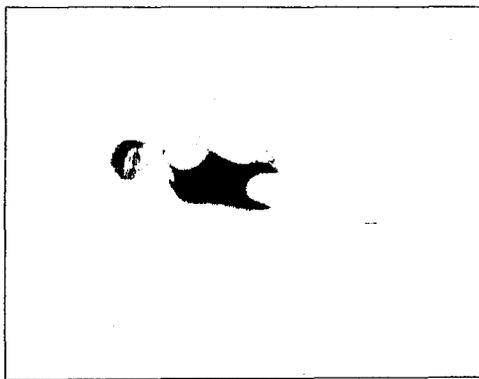
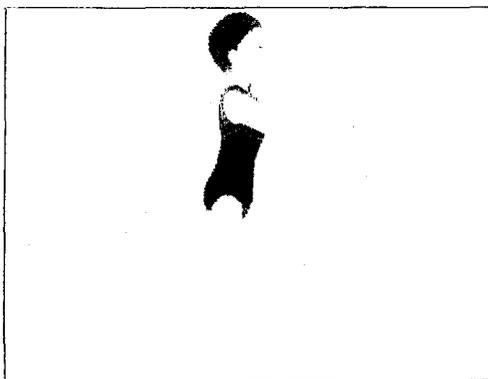
●メインエクササイズ①

「有酸素運動」：全身持久力を維持・向上し、体脂肪を燃焼させます。

＜運動の強さ＞	目標心拍数	100 拍/分
	有効な心拍数の範囲	80 拍 ~ 150 拍
	適正な負荷値 (W)	78 ワット

※ 水中運動の目安は -10拍程度です。

＜運動の種目＞ ウォーキング、ジョギング、エアロビックダンス、自転車運動、水中ウォーキング、アクアビクス、水泳



＜運動時間と頻度＞

あなたは、健康づくりのための運動を実践しています。「継続は力なり」運動の効果を実感するためには、もうしばらくの継続が必要です。この調子で行きましょう。もし週あたり 180分の実践が可能ならば、より効果的な方法といえるでしょう。