

1.標準型QOL健診当日の流れ

受付 ⇒ 測定（1時間） ⇒ 健康教育（1時間）

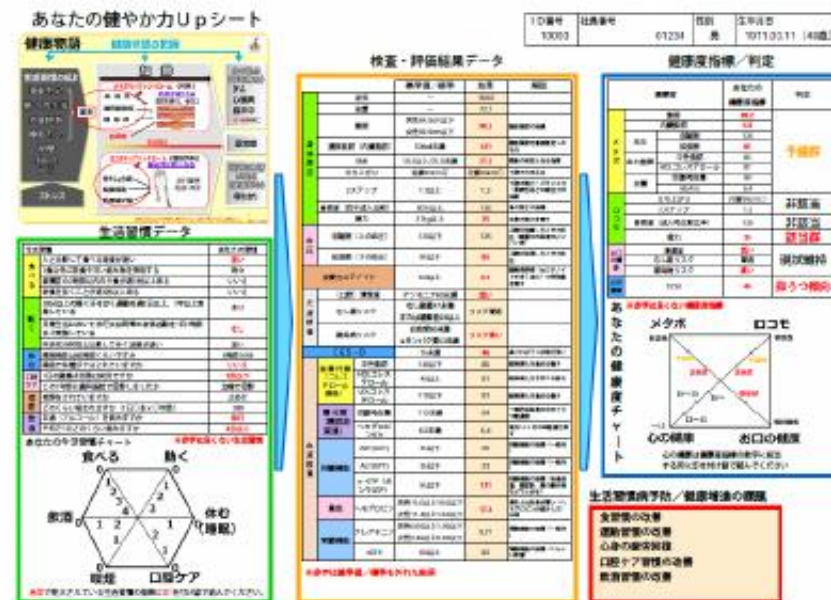


1-1.健診測定項目



1-2.結果説明・健康講話

定期健診、事前アンケート、
健康測定の結果から作られた
個人結果票を見ながら、
結果の見方、健診結果の意味
や自分の健康度を理解します



健診の結果から、健康改善に
必要な自分のテーマを考え、
行動変容につなげるための
ヒントとなるお話を聴いていた
できます

1-3.結果シート詳細

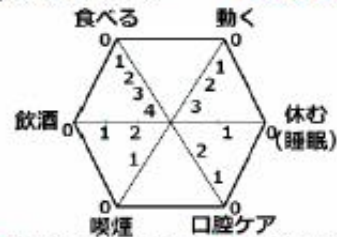
あなたの健やか力Upシート



生活習慣データ

生活習慣	あなたの習慣
食べる	人と比較して食べる量が多い 1食以外に間食や甘い飲み物を摂取する 朝食の摂取量が朝食の日の食量の3割以下である 朝食を抜くことが週3回以上ある
動く	90分以上の歩く歩行が1週間2日以上、1年以上継続している 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上継続している
休む	同僚との関係と比較して早く起床しやすい 睡眠時間が1時間短く短い 睡眠が休息が十分とれていますか
酒・タバコ	1日の飲酒量や喫煙量は制限ですか 1年以内に海外旅行で1年以上を1か所以上 飲煙をされていますか どのくらい吸われていますか (1日○本×○年) お酒(アルコール)を飲みますか 年間で1日2回以上の飲み会がありますか

あなたの生活習慣チェック



赤字で記入されている生活習慣の欄に印を付け線で結んでください。

検査・評価結果データ

		基準値/標準	結果	解説	
身体測定	身長	—	103.4		
	体重	—	22.8		
	体脂肪	男性34.5cm以下 女性39.5cm以下	8.9	健康増進の目標	
	腹部脂肪（内臓脂肪）	100cm未満	65	健康増進を推奨しているため	
	BMI	18.5以上/25.0未満	22.8	標準のBMIとなり健康	
	立ち上がり	両肩30cm○	両肩30cm○	アスリートである	
	3ステップ	1.1以上	1.1	下腿の筋力・バランス力・柔軟性などの向上を図る	
	歩速度（若年成人比較）	80%以上	92	歩の速さを表す	
	握力	34kg以上	36	全身の筋力を表す	
	血圧	収縮期（上の血圧）	129以下	141	6歳が経過したため高血圧（上の血圧が110）
拡張期（下の血圧）		84以下	90	6歳が経過したため高血圧（下の血圧が80）	
収縮期/拡張期		6.0以上	8.8	健康増進（高血圧）を推奨	
心電図リズム		—	—	正常	
代謝検査	（内服）血糖度	アンモニア30未満	普通		
	心拍数リスキー	心拍数20未満 または脈拍遅延30以上	リスク普通		
代謝検査	脂質代謝リスク	LDLコレステロール LDLコレステロール	リスク高い		
	コレステロール	160未満	161	高い値とLDLコレステロール	
血液検査	胆管代謝（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	142以下 40以上 119以下	10 16 126	脂質代謝の異常を示唆する 脂質代謝を改善する 脂質代謝を改善させる
	糖代謝（糖化ヘモグロビン）	空腹時血糖 ヘモグロビンA1c	110未満 6.0未満	103 5.7	一時的に血糖値が4.0以下で低血糖 過去12ヶ月の血糖値を改善
	肝臓機能	AST（GPT）	35U/L以下	22	肝臓機能の指標（一部のみ）
		ALT（GPT）	35U/L以下	28	肝臓機能の指標（一部のみ）
	腎臓機能	γ-GTP（ガンマGTP）	50U/L以下	42	肝臓機能の指標（一部のみ）
		ヘモグロビン	男性13.0以上/16.6以下 女性11.6以上/14.6以下	14.3	赤血球の増加（ヘモグロビン） ヘモグロビンの減少（ヘモグロビン）
	腎臓機能	クレアチニン	男性0.69以下/1.09以下 女性0.46以下/0.72以下	1.10	腎臓機能の指標（一部のみ）
		eGFR	90以上	89	腎臓機能の指標（一部のみ）

謝志宏以基業值／權衡表外九企結果

健康度指標／判定

健康性		あなたの健康度指標	判定
メロポ	基礎	99	予備群
	代謝機能	95	
	血圧	99	
	心拍数	95	
	血中脂質	94	
	糖化ヘモグロビン	106	
	血糖	103	
ロレロ	立ち上がり 2ステップ	5.7	非該当
	骨密度 (成人男女比較値)	1.1	非該当
	握力	97	該当群
ふく の 健康	骨密度 骨密度	99	要健診
	骨密度 骨密度	99	
ふく の 健康	骨密度	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