

# 結果表の見方

理想の生活習慣 ↓	あなたの評価 →	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	
① 漬物などの味付けは薄くしましょう		○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
② みそ汁は1日1杯以下にしましょう		○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
③ 漬物は1日1回にしましょう		×	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
④ 味付けしたおかずはそのまま食べましょう		○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
⑤ 唐辛子をなるべく控きましょう		×	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
⑥ めん類の汁は全部飲まず、残しましょう		○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
⑦ 塩分量は3日に1回以下にしましょう		○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
⑧ 乳製品を毎日1回は食べましょう		○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
⑨ 食べるときはよくかんで、腹七分目にしましょう		×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		

左の表は、あなたが回答した38項目の質問の結果です。○は良い習慣、×は悪い習慣を示しています。

例：理想の生活習慣の⑨「食べる時はよくかんで、腹七分目にしましょう」が、2002年から2006年までできませんでした。これは、「高コレステロール」「高トリグリセライド」「高血糖」「肥満」「高尿酸」に関連する生活習慣です。

◆ は今年の検査結果が異常値を表しています。

## メタボリックシンドローム 評価基準

- A... 腹囲とBMIに問題なし
- B... 1のみ該当
- C... 1と2～4のうち1つに該当
- D1... 1と2～4のうち2つに該当
- D2... 1-1と2～4のうち全てに該当
- E... 1～4の全てに該当



1	内臓脂肪	ウエスト周囲径 男性 85cm以上 女性 90cm以上 (内臓脂肪面積100平方cm以上に相当)
1-1	BMI	男性・女性 25 以上
2	血清脂肪	中性脂肪値 150mg/dl以上 HDLコレステロール値 40mg/dl未満 のいずれか、又は両方
3	血圧	最高(収縮期)血圧 130mmHg以上 最低(拡張期)血圧 85mmHg以上の いずれか、又は両方
4	血糖	空腹時血糖値 110mg/dl以上

あなたの検査結果と、38の質問の回答結果から、二次元展開法により生活習慣項目に優先順位をつけた図です。



あなたの疾患の重症度と生活習慣を分析し、守っていただきたい上位3項目を提示しています。

守っていただきたい上位3項目	前年
腹七分目を守る	9 (20)
間食、夜食はほどほどにする	22 (9)
洋菓子は週1回までにする	20 (29)

## 生活習慣予防の5つのステップ

- まず、自分の健康状態を知ることが大切です。健診結果をよく見て、どこが悪いかわかりましょう。正常範囲内でも、昨年と比べて、悪くなっている場合は要注意です。
- 改善すべき生活習慣を確認しましょう。異常値の検査結果に対して、どのような生活習慣が問題なのかを確認しましょう。「元気生活ナビゲーター」であなたにとって、どこから改善するのがよいか、その優先順位を知りましょう。

- 生活習慣の改善方法を検討しましょう。具体的にどのように改善すればよいかを専門家と相談しましょう。
- とにかく、今日からはじめましょう。明日から、来月からではなく、今から実行しましょう。一緒にがんばる仲間や、家族の協力も大切です。
- 効果を確認しましょう。1ヶ月がんばったら、近くの医療機関で、効果の確認をしましょう。すこしでも改善していれば、やる気も出ます。

401-0212  
甲府市 6 4 7 0

202510  
20070914-0001

元気 ナビ子 様

409-3898  
山梨県中央市下河東1110  
山梨大学医学部社会医学講座内  
株式会社 プリメドジャパン  
TEL:055-274-2561

# 元気生活ナビゲーター

元気 ナビ子様への  
**生活習慣アドバイス**

あなたのメタボリックシンドローム評価は **C** です

次の順番で生活習慣を見直すと、生活習慣病予防に効果的です。

- 洋菓子は週1回以下にしましょう
- 卵は週に1～2個以下にしましょう
- 食べるときはよくかんで、腹七分目にしましょう
- 肉の脂身は食べないようにしましょう
- マヨネーズの使用は週1回以下にしましょう
- しらすぼしは毎日食べないようにしましょう
- ソーセージなどは週1回以下にしましょう

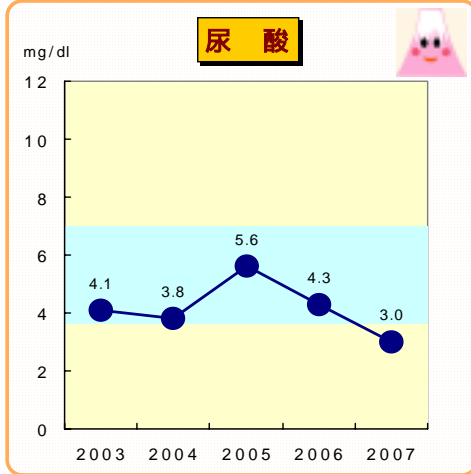
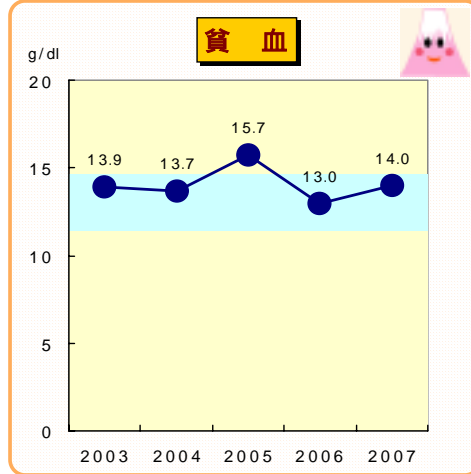
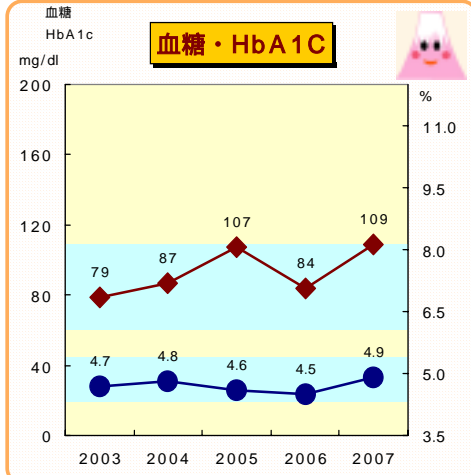
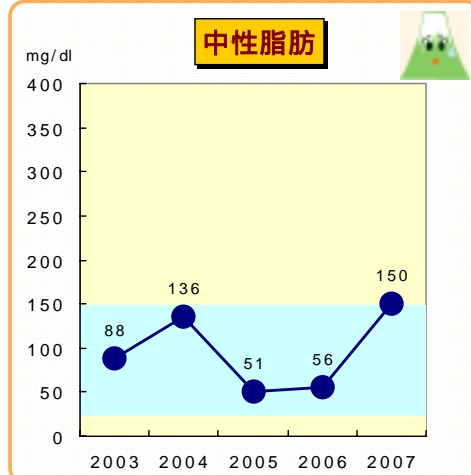
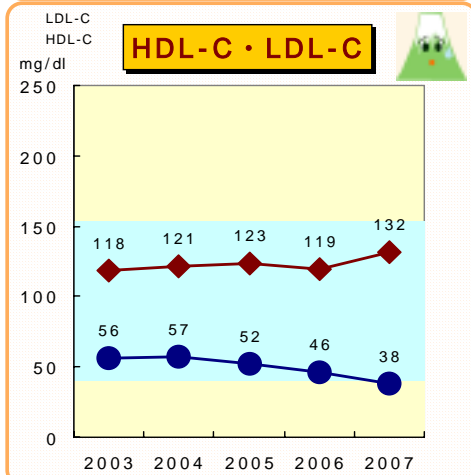
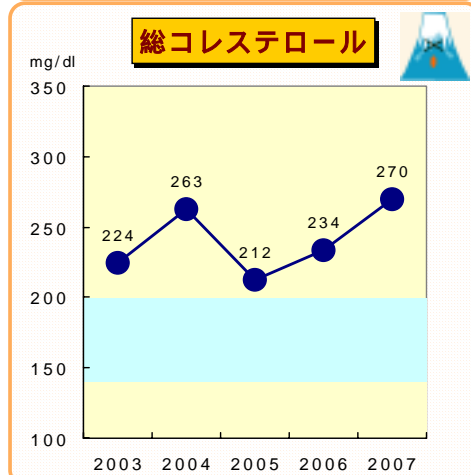
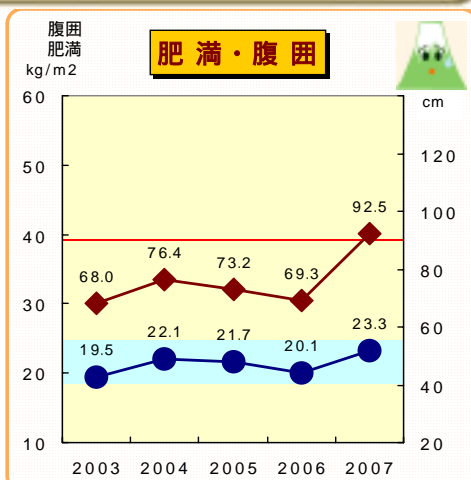
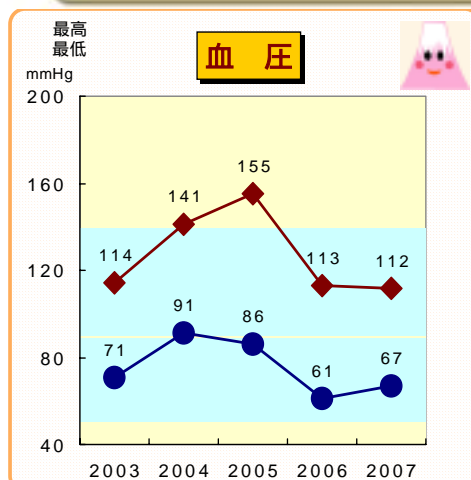
- 洋菓子、菓子パン類(卵、バター、クリームを使用したもの)には、コレステロールや飽和脂肪酸が多く含まれおり、血中コレステロールを上げる作用があります。
- 卵黄には卵1個分でコレステロールが約230mg含まれており、目標値である1日300mg以下の8割をしめてしまいます。食事からとるコレステロールは、血中コレステロールを上げる作用があります。
- つついっお腹いっぱい食べてしまう習慣の人は、知らないうちにエネルギーのとり過ぎになります。あと1杯、あと1口と思ったところでやめてみましょう。慣れてくれば食欲は落ち着きます。

# 今年の検査結果

正常

要指導

要医療



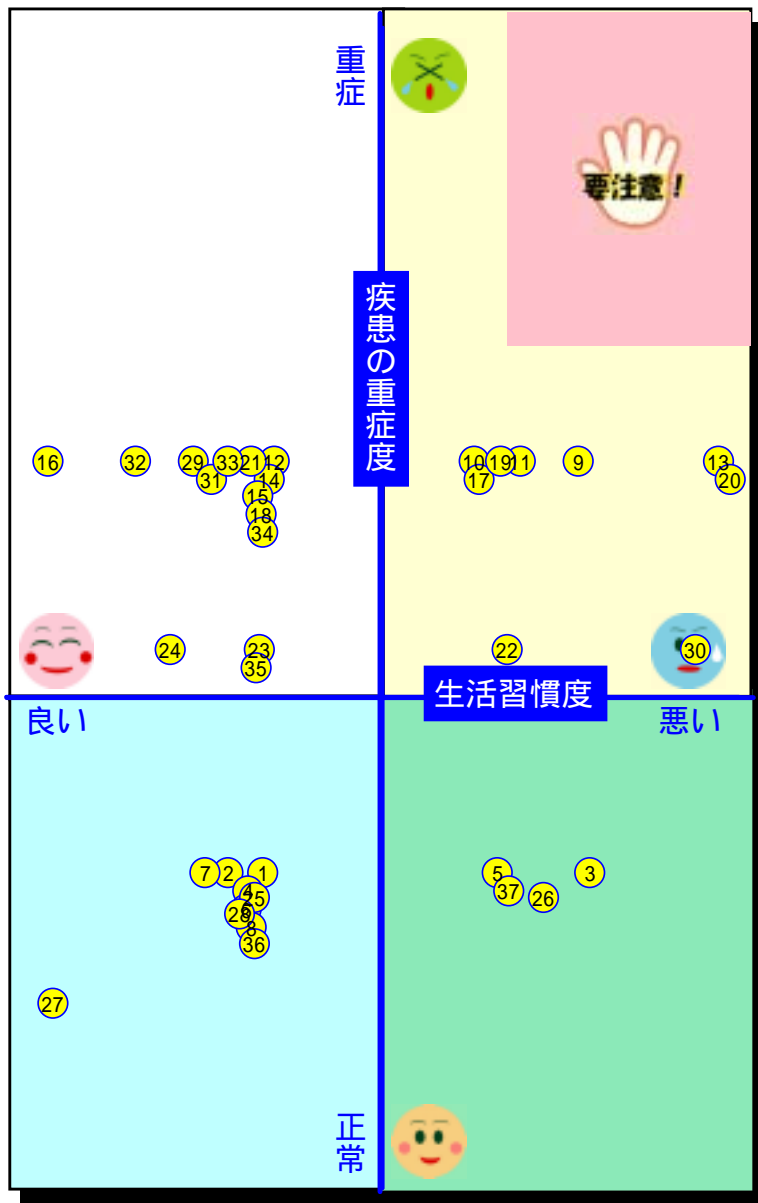
## 生活習慣改善目標!

作成日 2007/09/20  
受診日 2007/09/14

- 守っていただきたい上位3項目
- 洋菓子は週1回までにする (20) (前年: 20)
  - 卵は週に1~2個までにする (13) (前年: 13)
  - 腹七分目を守る (9) (前年: 9)

あなたの腹囲: 92.5 cm  
メタボリックシンドローム評価: C

- 生活習慣・検査結果 共に問題ありません 27%
- 生活習慣には問題ありません
- 今後疾患に関連する可能性のある生活習慣です
- 改善すべき生活習慣です
- すぐに改善する必要がある生活習慣です



理想の生活習慣	あなたの評価	2007	2006	2005	2004	2003	高血圧	高コレステロール	高トリグリセリド	高血糖	肥満	高尿酸	貧血
1 煮物などの味付けは薄くしましょう				×									
2 みそ汁は1日1杯以下にしましょう				×									
3 漬物は1日1回にしましょう		×		×									
4 味付けしたおかずはそのまま食べましょう				×									
5 香辛料をなるべく使いましょう		×				×							
6 めん類の汁は全部飲まず、残しましょう													
7 塩蔵品は3日に1回以下にしましょう													
8 乳製品を毎日1回は食べましょう						×	×						
9 食べるときはよくかんで、腹七分目にしましょう		×	×	×	×	×							
10ソーセージなどは週1回以下にしましょう		×				×							
11 肉の脂身は食べないようにしましょう		×				×							
12 とり肉の皮は食べないようにしましょう						×							
13 -1.卵は週に1~2個以下にしましょう		×	×	×									
13 -2.卵を週に3回以上食べましょう		-	-	-	-	-							
14 魚卵は週に1回以下にしましょう													
15 魚の内臓は食べないようにしましょう													
16 イカ、エビは週に1~2回以下にしましょう						×							
17 しらすぼしは毎日食べないようにしましょう		×											
18 バターの使用は週1回以下にしましょう													
19 マヨネーズの使用は週1回以下にしましょう		×				×							
20 洋菓子は週1回以下にしましょう		×	×		×								
21 牛乳は低脂肪牛乳にしましょう				×	×	×							
22 間食、夜食は毎日しないようにしましょう		×	×	×	×	×							
23 砂糖入りの飲み物はやめて、水やお茶にしましょう						×							
24 魚を2日に1回は食べましょう													
25 肉か魚を毎日1回は食べるようにしましょう				×									
26 肉、魚を一人前の量、摂りましょう		×	×	×	×								
27 おかずの量、品数は、一人前摂りましょう													
28 食事は1日3回規則正しく摂りましょう													
29 漬物以外の野菜を毎日食べましょう			×	×	×	×							
30 -1.果物は1日1回以下にしましょう		×	×		×								
30 -2.果物を1日1回は食べましょう		-	-	-	-	-							
31 大豆製品を毎日食べましょう			×	×		×							
32 アルコールは1日1合以下、3日に1回は休肝日を!				×									
33 1日30分以上早足で歩きましょう		×	×		×								
34 乗り物を使うよりも歩きましょう		×	×		×								
35 夜12時前には就寝しましょう													
36 早めに就寝し、心身の休養をとりましょう						×							
37 自分なりのストレス解消法を見つけましょう		×		×	×								
38 タバコをやめましょう		-	-	×	-	-							

は、生活習慣と関連のある疾患です。  
は、今年の検査結果が異常値です。