

健診結果を知って得する

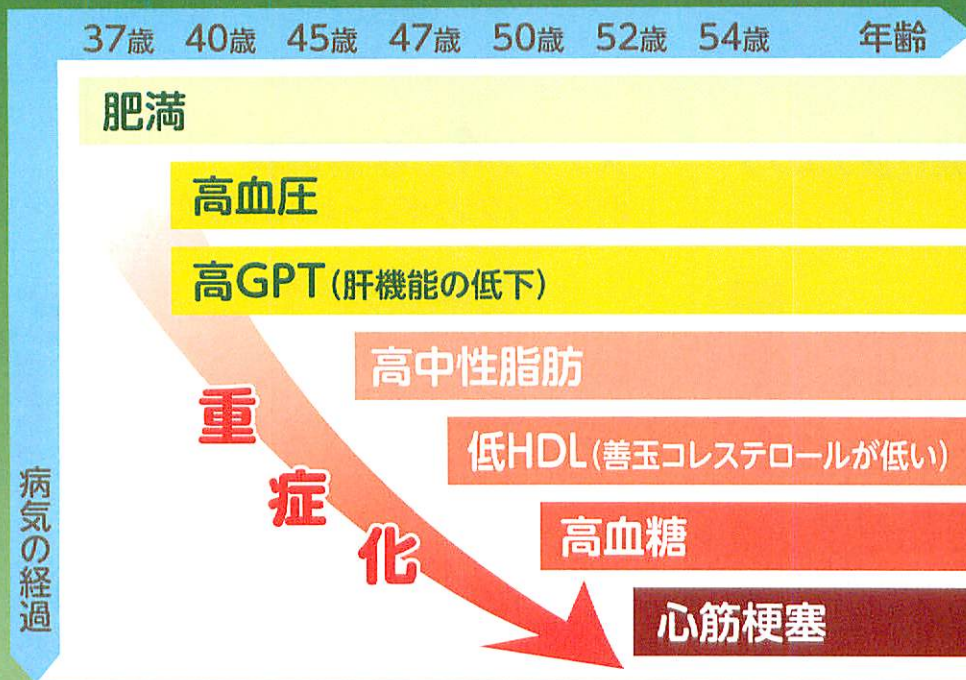
健診データしっとくナビ

あなたが10年以内に
心筋梗塞や脳卒中を起こす可能性は？

生活習慣病は初期症状が出にくいいため、
放置すれば重症化への道筋をたどることがあります！

重症化への道筋

例えば・・・



いつも高いが、
なんともない

自分は高いのが
正常

ちょっと高いだけで、
大したことない

数字をみても
ピンとこない

健診でしか早期発見はできません。
健診結果を放置せず、健診結果から自分の体を知り、
予防につなげることが大事です。



健診結果を知って得する

健診データしっとくナビ

自分の健診データを科学的・医学的に理解し、学べるツールを
ホームページで提供します。

※検索エンジンで「しっとくナビ」と入力するとヒットします。

<http://www.shittoku-navi.com>

健診データしっとくナビ

ステップ1

健診データ
入力

ステップ2

循環器疾患の
危険度判定

ステップ3

心臓血管病の
進行度チェック

ステップ4

健康アドバイス
学習資料

あなたの健診結果を入力し、今後10年間に心筋梗塞や脳卒中を起こす確率や心臓血管病の進行度をチェックしてみましょう！

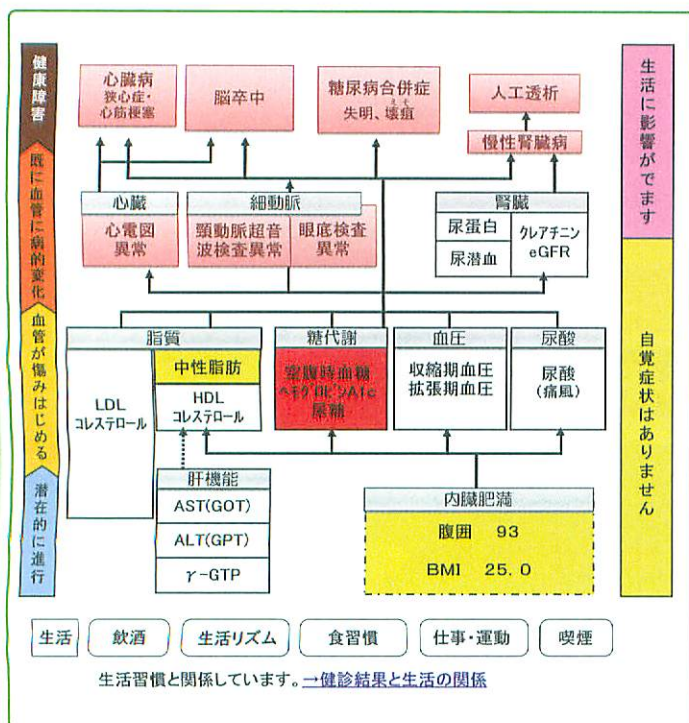
将来の健康障害をイメージしたうえで、どのような生活が異常値の原因となっているのか、どのような生活改善が必要なのかを考えてみましょう。

ステップ2 私が心筋梗塞や脳卒中を発症する確率は？

あなたが今後10年間に
虚血性心疾患を発症する確率は**3.9%**
あなたの発症確率は
平均と比べて**11.2倍**

確率をさげるためには	効果
体重を減らしましょう	最大 13%の改善
高血圧を改善しましょう	最大 64%の改善
高脂血症を改善しましょう	最大 43%の改善
糖尿病を改善しましょう	最大 49%の改善
禁煙しましょう	最大 50%の改善
禁酒しましょう	最大 0%の改善

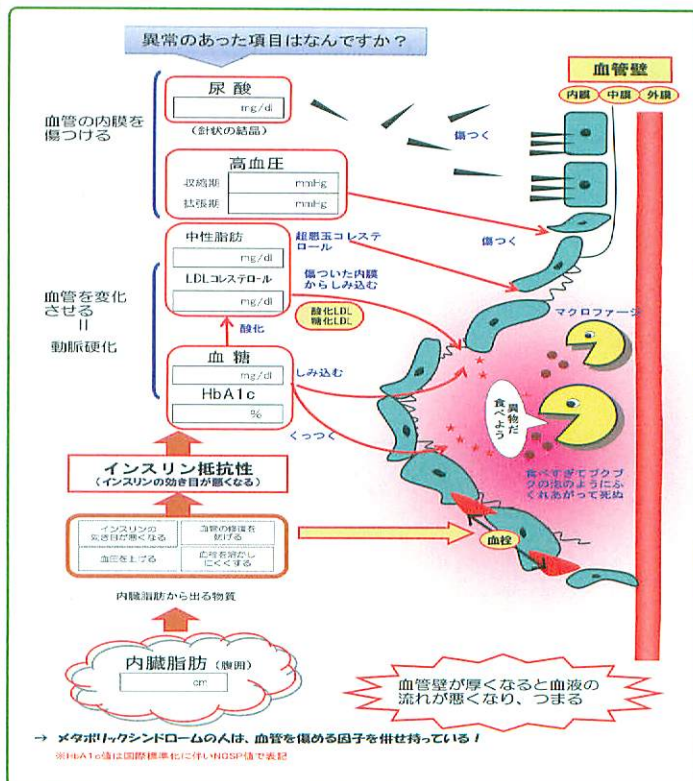
ステップ3 心臓血管病進行度チェック



- ・基準値から外れている項目は黄色(保健指導レベル)、赤色(治療レベル)で表示!
- ・血管変化のレベルや将来起こる可能性のある病気を確認!
- ・ひとつひとつの異常は軽度でも複数重なると動脈硬化が進む可能性が高く、改善が必要です。

ステップ4 学習資料

メタボリックシンドロームと動脈硬化



その他の資料

- ・健診結果と生活との関係
- ・私の血糖が上がる原因は何?
- ・健診で脂質異常と言われた方へ など