

あなたの「内臓年齢」は？

# 内臓年齢チェックテスト

			40歳未満	40歳以上	
【血中脂質】	中性脂肪	149mg/dℓ以下	-1	-1	
		150~169mg/dℓ	+2	+1	
		170mg/dℓ以上	+3	+2	
	HDL コレステロール	39mg/dℓ以下	+3	+2	
		40mg/dℓ以上	-1	-1	
	LDL コレステロール	139mg/dℓ以下	-1	-1	
140~169mg/dℓ		+2	+2		
170mg/dℓ以上		+4	+3		
【血圧】	収縮期血圧 (最高血圧)	129mmHg以下	-1	-1	
		130~139mmHg	+2	+1	
		140mmHg以上	+3	+2	
	拡張期血圧 (最低血圧)	84mmHg以下	-1	-1	
		85~89mmHg	+2	+1	
		90mmHg以上	+4	+3	
【腎機能】	尿素窒素	8.0~22.0mg/dℓ	-1	-1	
		22.1mg/dℓ以上	+2	+2	
	クレアチニン	男	0.61~1.04mg/dℓ	-1	-1
			1.05mg/dℓ以上	+2	+2
		女	0.47~0.79mg/dℓ	-1	-1
			0.8mg/dℓ以上	+2	+2
	尿酸	7.0mg/dℓ以下	0	0	
		7.1mg/dℓ以上	+2	+2	
	【肝機能】	AST(GOT)	40U/ℓ以下	-1	-1
			41U/ℓ以上	+2	+2
ALT(GPT)		40U/ℓ以下	-1	-1	
		41U/ℓ以上	+2	+2	
γ-GT (γ-GTP)		男 70U/ℓ以下	0	0	
		71U/ℓ以上	+2	+1	
女 30U/ℓ以下	0	0			
	31U/ℓ以上	+2	+1		
【糖代謝機能】 (糖尿病)	空腹時血糖	109mg/dℓ以下	-1	-1	
		110~125mg/dℓ	+2	+1	
		126mg/dℓ以上	+3	+2	
	HbA1c (NGSP)	6.2%以下	0	0	
		6.3%以上	+2	+2	
総計点数					

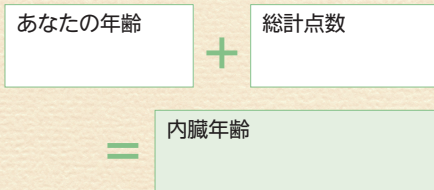
健診の数値に従って、該当する年齢の欄の得点に○印を付け、合計してください。総計点数をあなたの年齢に加えた数値が「内臓年齢」です。

## Aさん(男性40歳)の例

			40歳未満	40歳以上
【血中脂質】	中性脂肪	149mg/dℓ以下	-1	-1
		150~169mg/dℓ	+2	+1
		170mg/dℓ以上	+3	+2
HDL コレステロール	39mg/dℓ以下	+3	+2	
	40mg/dℓ以上	-1	-1	
LDL コレステロール	139mg/dℓ以下	-1	-1	
	140~169mg/dℓ	+2	+2	
	170mg/dℓ以上	+4	+3	
【血圧】	収縮期血圧 (最高血圧)	129mmHg以下	-1	-1
		130~139mmHg	+2	+1
		140mmHg以上	+3	+2
拡張期血圧 (最低血圧)	84mmHg以下	-1	-1	
	85~89mmHg	+2	+1	
	90mmHg以上	+4	+3	
【腎機能】	尿素窒素	8.0~22.0mg/dℓ	-1	-1
		22.1mg/dℓ以上	+2	+2
	クレアチニン	男 0.61~1.04mg/dℓ	-1	-1
		1.05mg/dℓ以上	+2	+2
		女 0.47~0.79mg/dℓ	-1	-1
尿酸	7.0mg/dℓ以下	0	0	
	7.1mg/dℓ以上	+2	+2	
【肝機能】	AST(GOT)	40U/ℓ以下	-1	-1
		41U/ℓ以上	+2	+2
	ALT(GPT)	40U/ℓ以下	-1	-1
		41U/ℓ以上	+2	+2
	γ-GT (γ-GTP)	男 70U/ℓ以下	0	0
		71U/ℓ以上	+2	+1
女 30U/ℓ以下	0	0		
	31U/ℓ以上	+2	+1	
【糖代謝機能】 (糖尿病)	空腹時血糖	109mg/dℓ以下	-1	-1
		110~125mg/dℓ	+2	+1
		126mg/dℓ以上	+3	+2
	HbA1c (NGSP)	6.2%以下	0	0
6.3%以上		+2	+2	
総計点数				+5

あなたの年齢 40 + 総計点数 5  
= 内臓年齢 45

## 内臓年齢の出し方



＋になった項目があなたの弱点

生活習慣を切り替えて、老化を進めるリスクを1つずつ減らしましょう

## 評価とアドバイス

### 暦年齢未満の人

年齢相応ないしは若い「内臓年齢」を維持しています。とはいえ過信は禁物。次ページの注意を守って、内臓の若さを持続してください。

### 暦年齢以上の人

このままでは、近い将来、生活習慣病などから、心身の老化を早めることとなります。健診結果通知の指示を守り、受診が必要な人は早めの受診を！