あなたの 「内臓年齢」は?

内臓年齢チェックテスト

			40-华土洪	40歩N L
		4.40 / 101517	40歳未満	40歳以上
【血中脂質】	中性脂肪	149mg/de以下	-1	-1
		150~169mg/dl	+2	+1
		170mg/de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	9.61~1.04mg/dl 男	-1	-1
		5 1.05mg/dl以上	+2	+2
		0.47~0.79mg/dl	-1	-1
		女 0.8mg/dl以上	+2	+2
	尿酸	7.0mg/dl以下	0	0
		7.1mg/dl以上	+2	+2
	AST(GOT)	40U/ℓ以下	-1	-1
【肝機能】		41U/0以上	+2	+2
	ALT (GPT)	40U/ℓ以下	-1	-1
		41U/&以上	+2	+2
	γ-GT (γ-GTP)	70U/Q以下	0	0
		男 71U/ℓ以上	+2	+1
		, 30U/Q以下	0	0
		女 310/0以上	+2	+1
(糖尿病)	空腹時血糖	109mg/de以下	-1	-1
		110~125mg/dl	+2	+1
		126mg/dl以上	+3	+2
機能	HbA1c (NGSP)	6.2%以下	0	0
20		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 得点に〇印を付け、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	39mg/dl以下	+3	(+2)
	コレステロール	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
	尿素窒素	8.0~22.0mg/dl	-1	(-1)
		22.1mg/de以上	+2	+2
_	クレアチニン	0.61~1.04mg/dl	-1	(-1)
賢		男 0.61~1.04mg/dl 1.05mg/dl以上	+2	+2
腎機能		0.47~0.79mg/d0	-1	-1
HE		女 0.47 0.75 Mg/de 0.8mg/de以上	+2	+2
	尿酸	7.0mg/de以下	0	(0)
		7.1mg/de以上	+2	+2
	AST(GOT)	40U/&以下	-1	(-1)
		41U/包以上	+2	+2
_	ALT(GPT)	40U/&以下	-1	(-1)
[肝機能]		41U/&以上	+2	+2
機能	γ-GT (γ-GTP)	70U/Q以下	0	0
HE		男 700/8以下 71U/8以上	+2	(+1)
		2011/01/12	0	0
		女 310/8以上	+2	+1
	空腹時血糖	109mg/dl以下	-1	-1
糖烷		110~125mg/dl	+2	(+1)
尿病) (代謝機能]		126mg/dl以上	+3	+2
	HbA1c	6.2%以下	0	0
	(NGSP)	6.3%以上	+2	+2
HE				

あなたの年齢 4() + 総計点数 5

= 内臓年齢 45

内臓年齢の出し方

あなたの年齢

総計点数

内臓年齢

+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 ることになります。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!