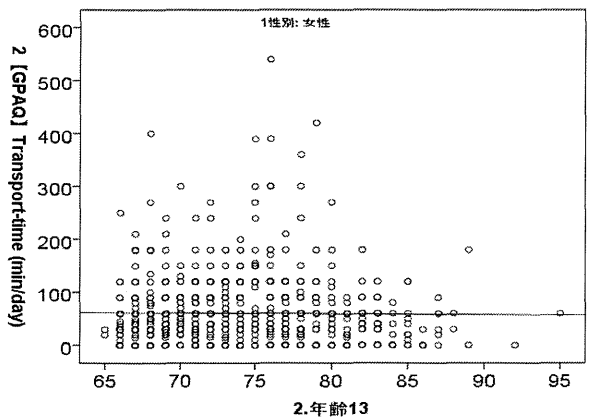
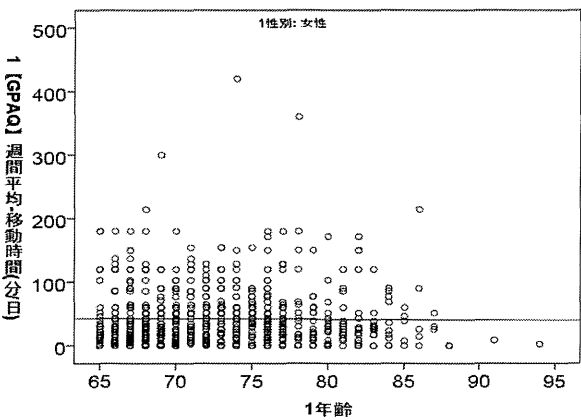
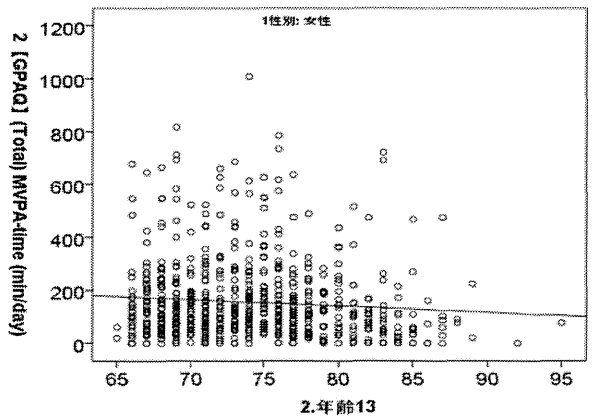
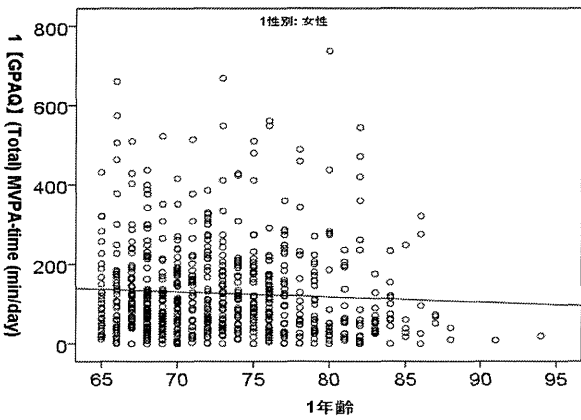
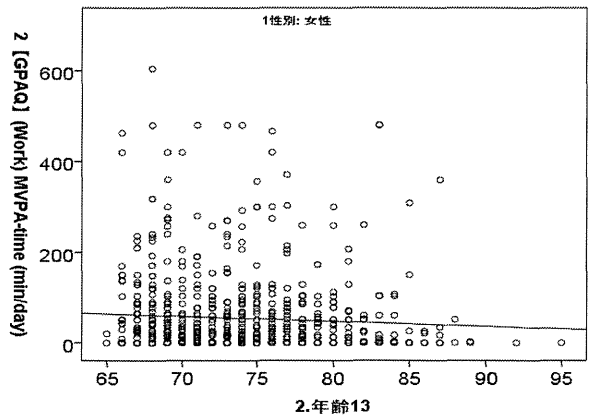
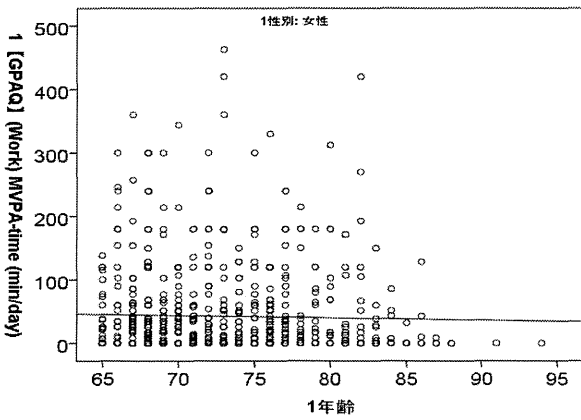
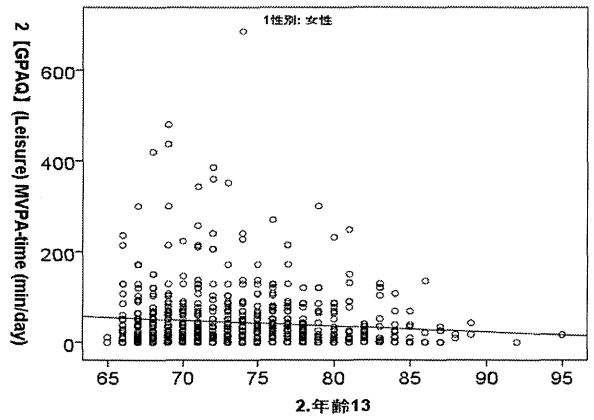
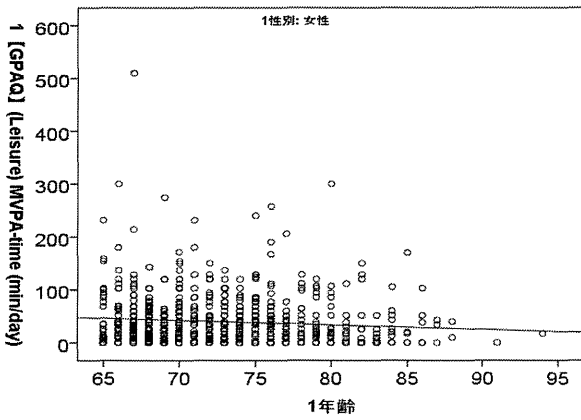
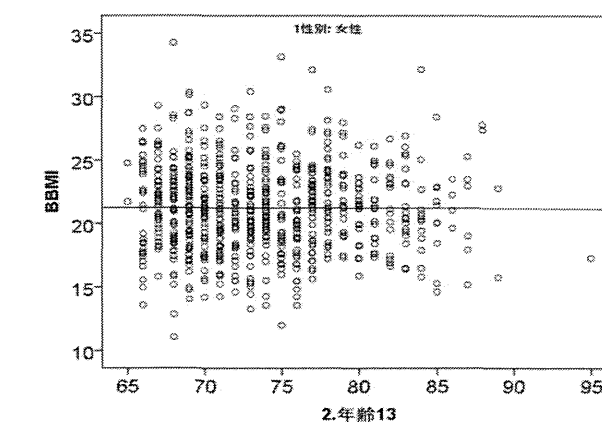
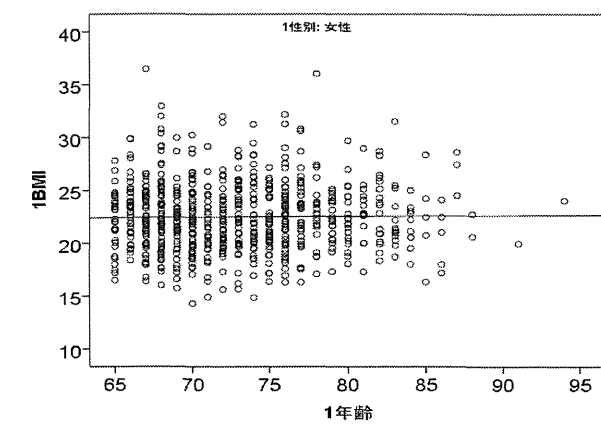
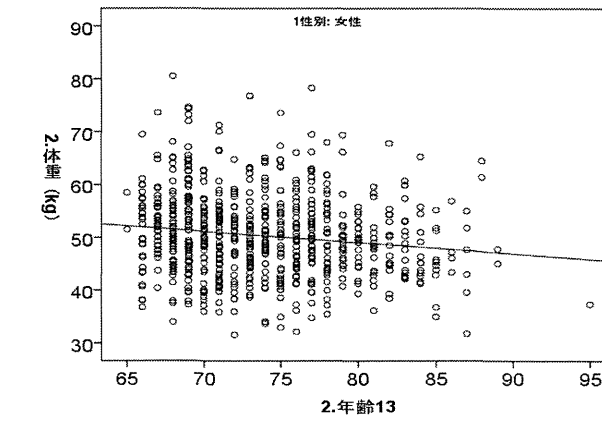
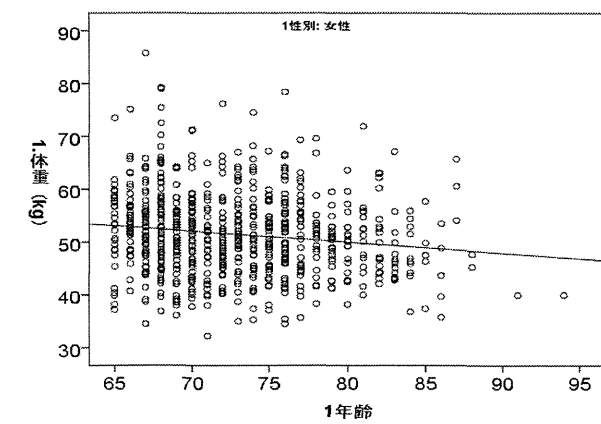
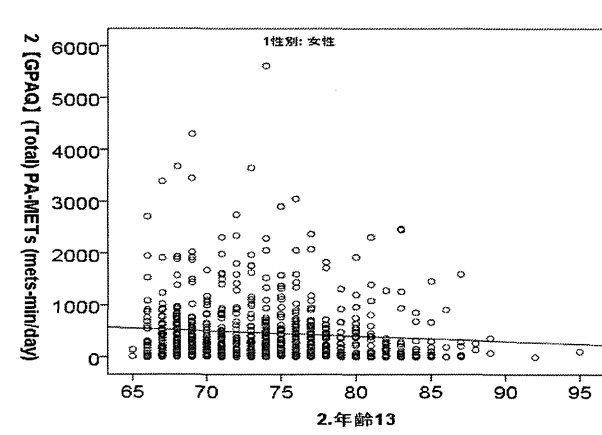
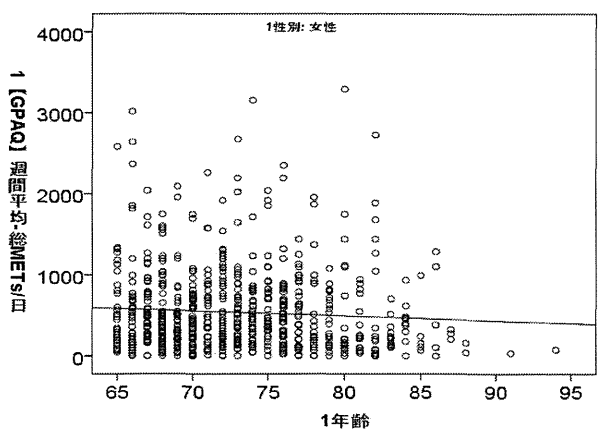
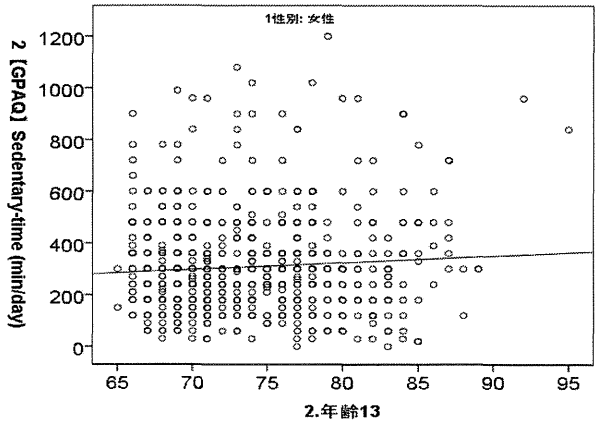
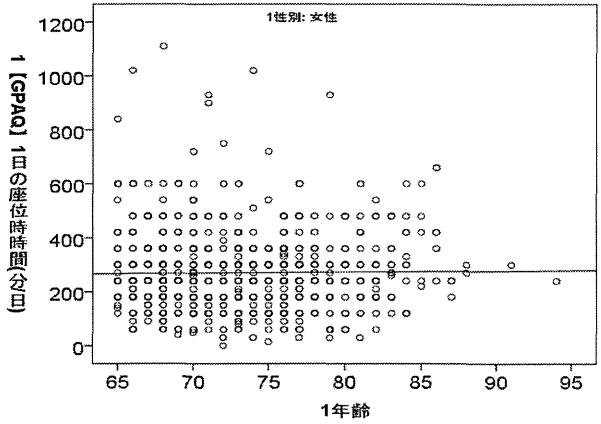
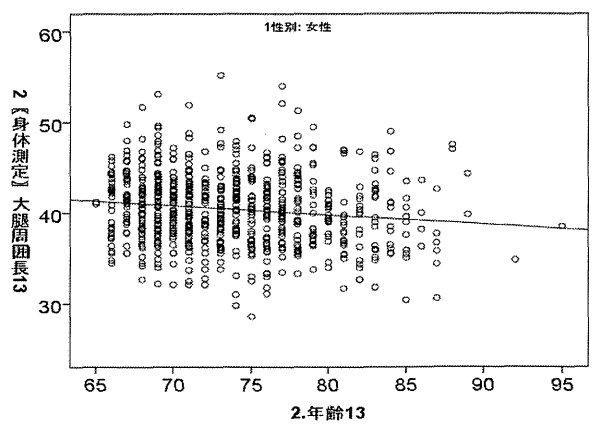
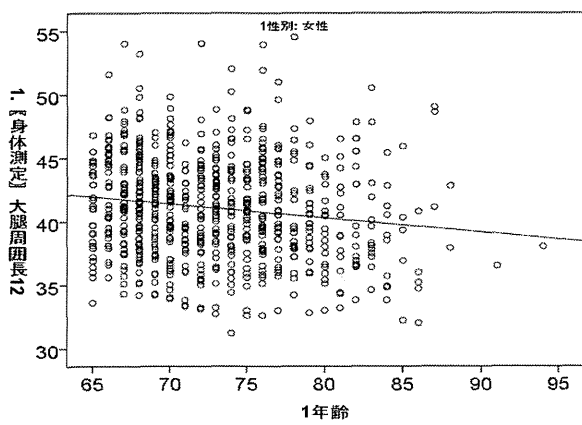
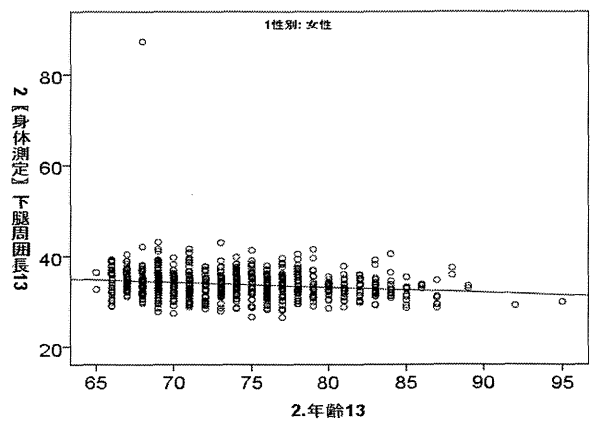
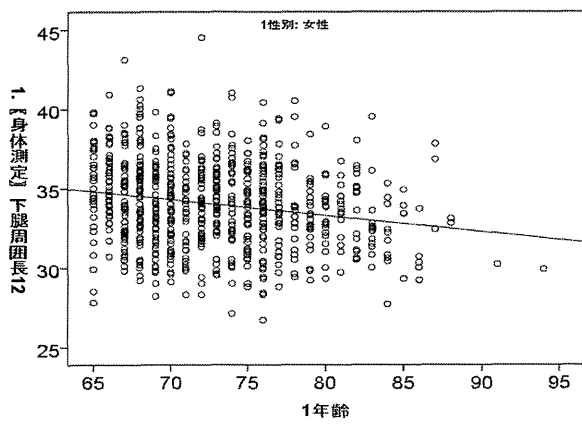
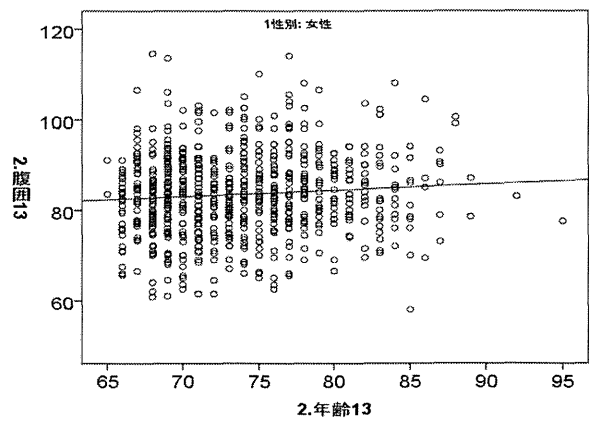
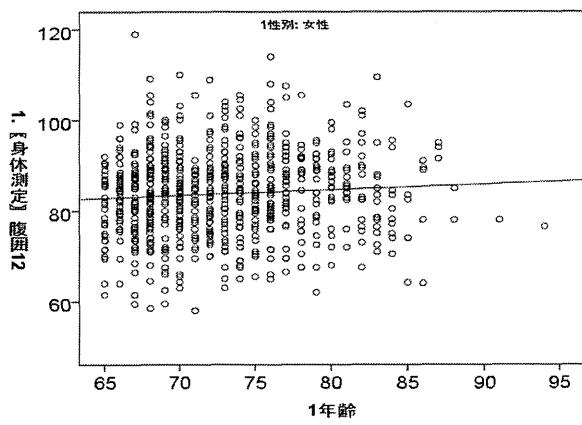
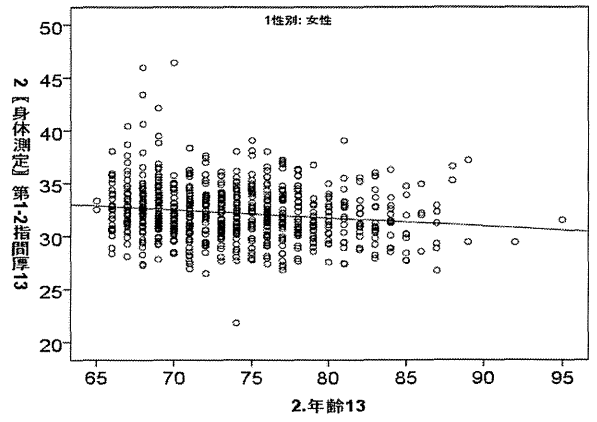
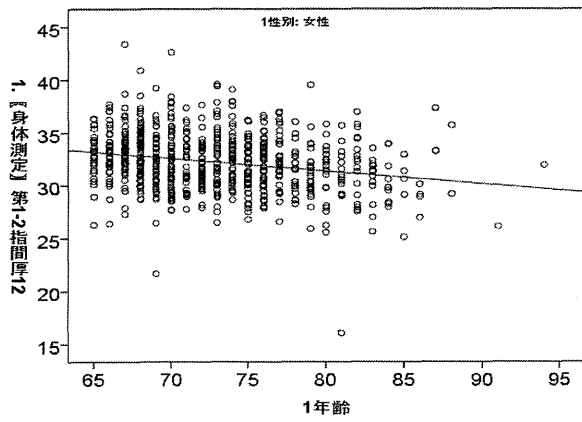
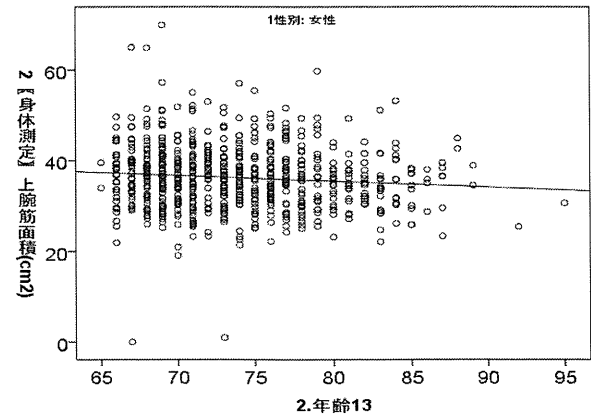
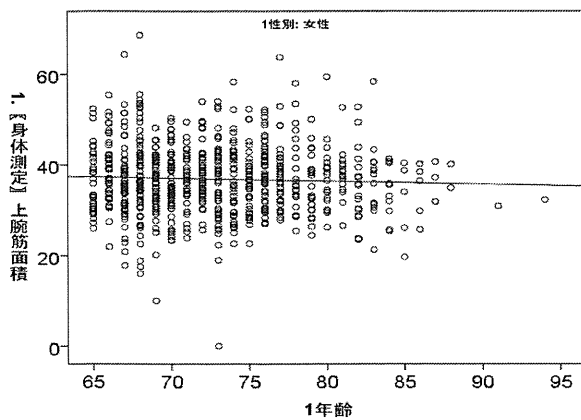
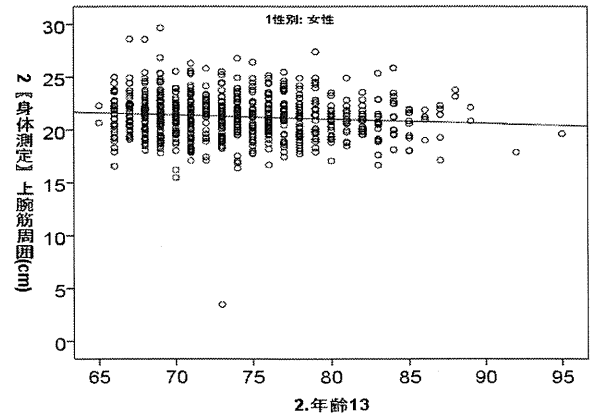
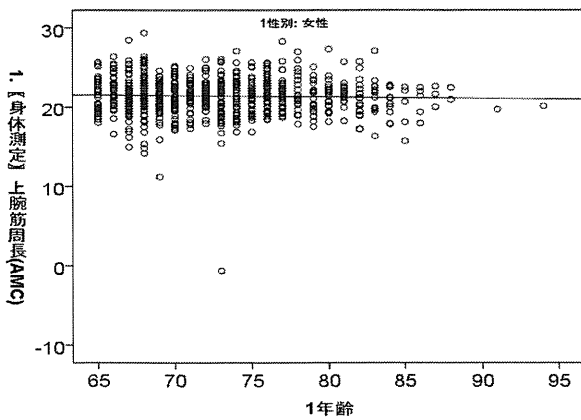
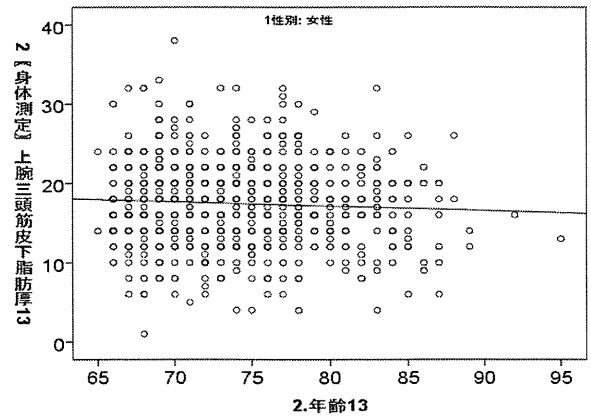
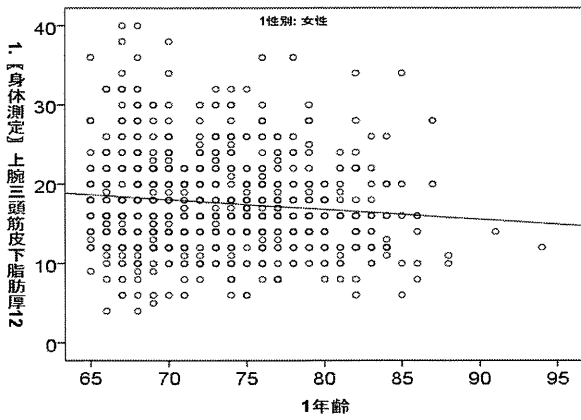
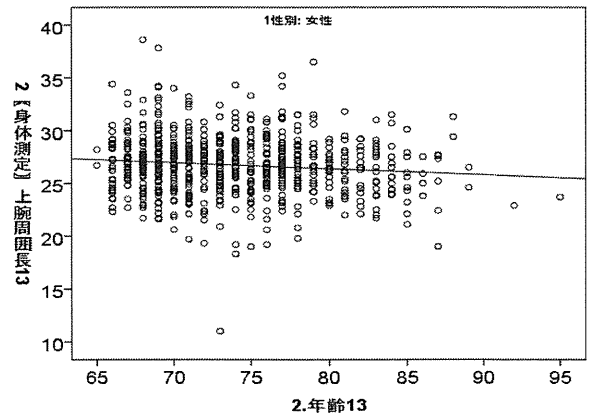
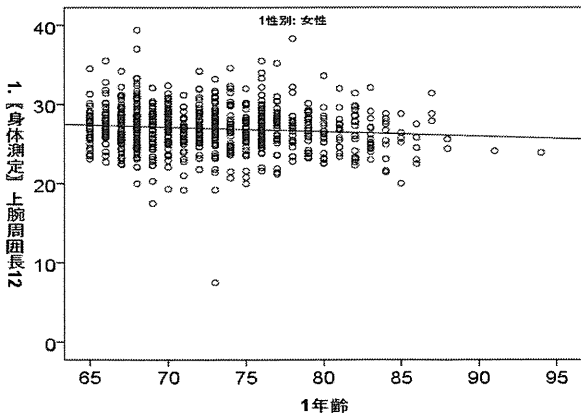


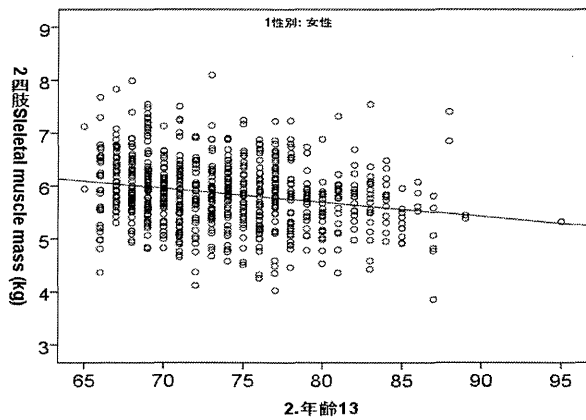
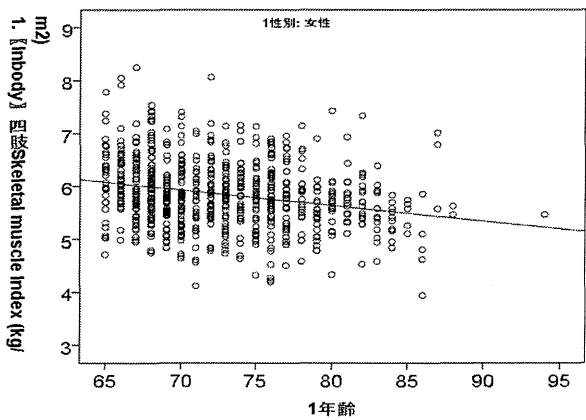
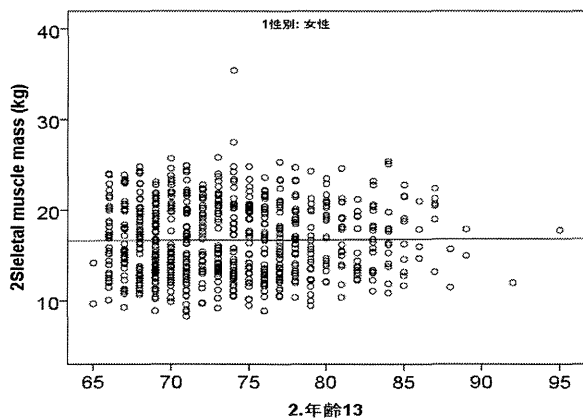
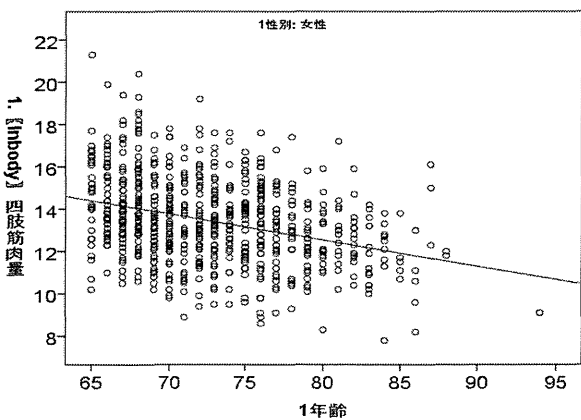
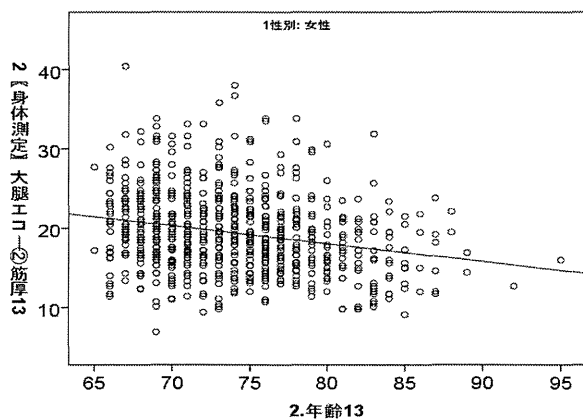
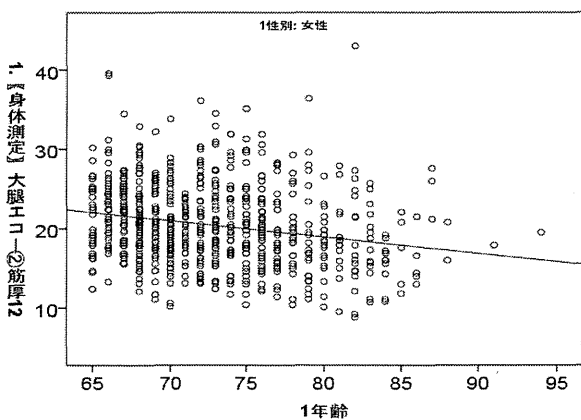
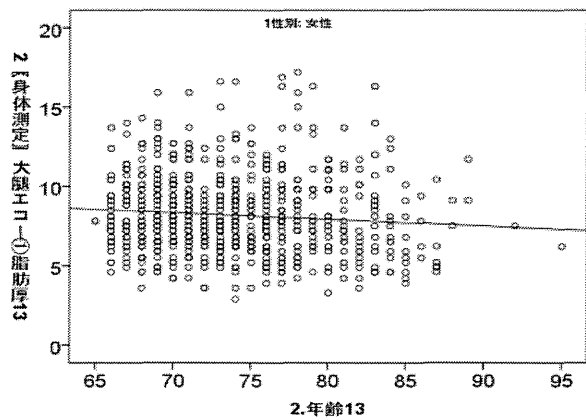
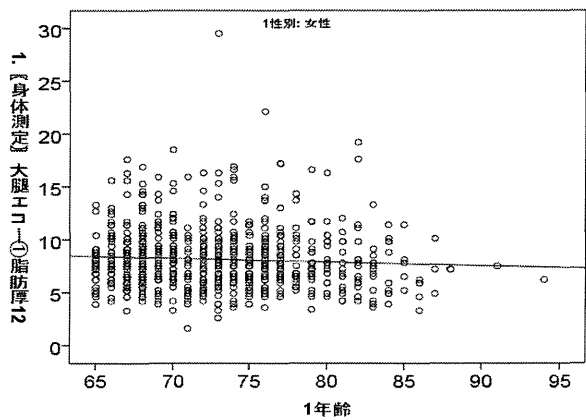
女性 (右:平成25年度、左:平成24年度)

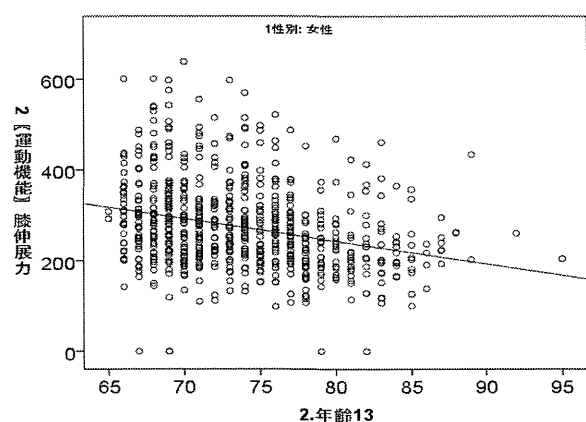
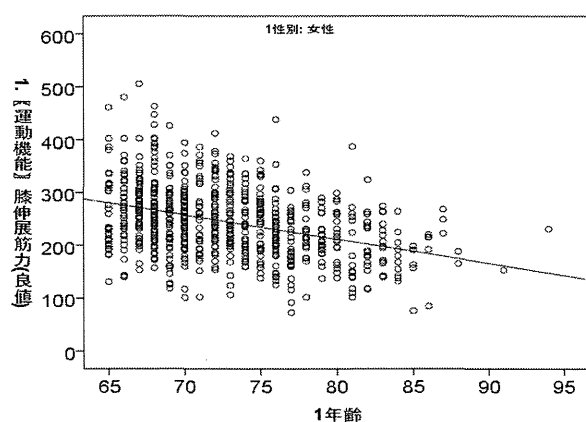
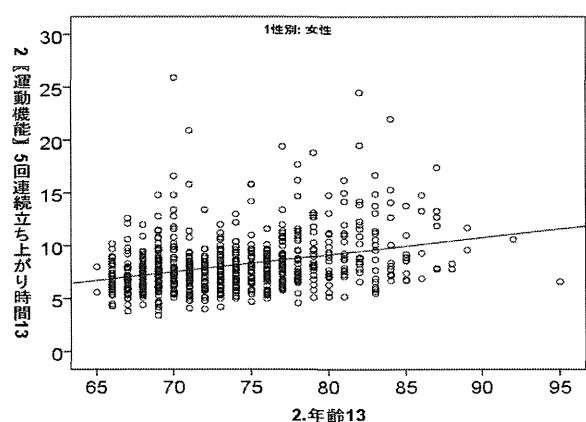
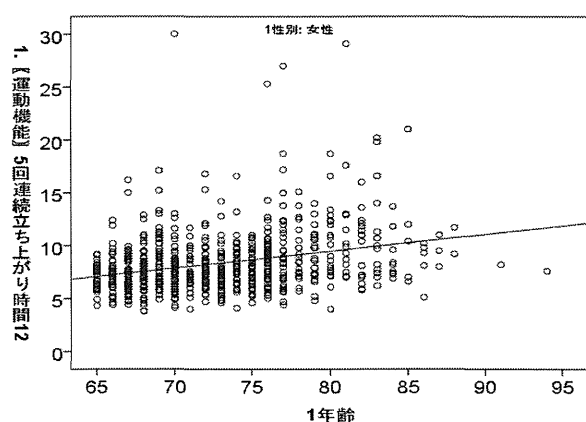
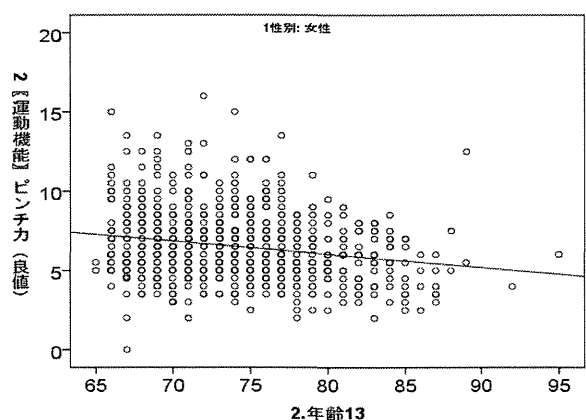
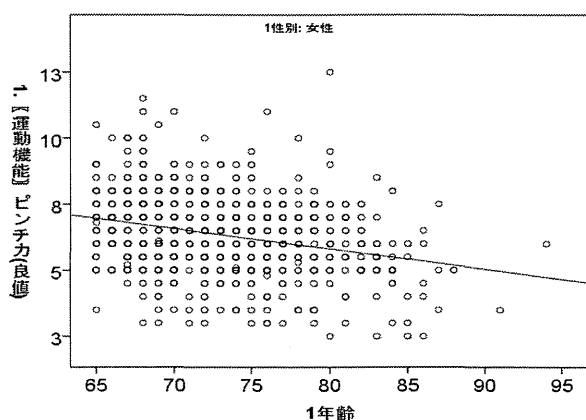
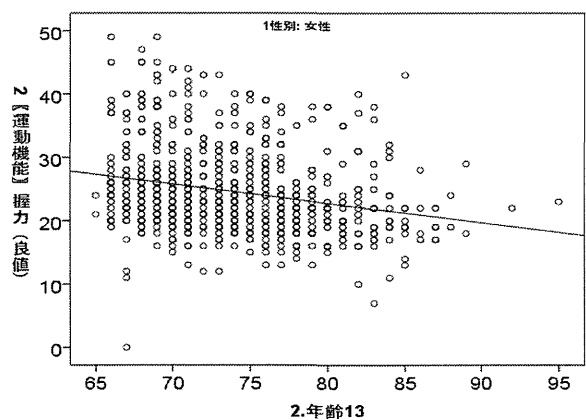
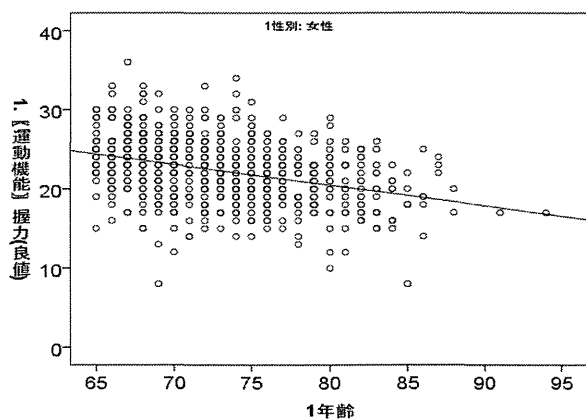


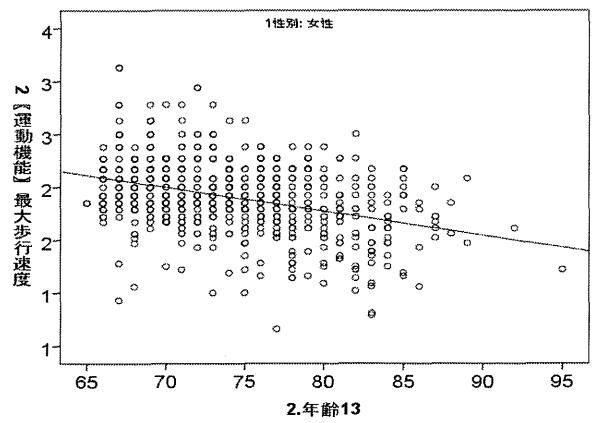
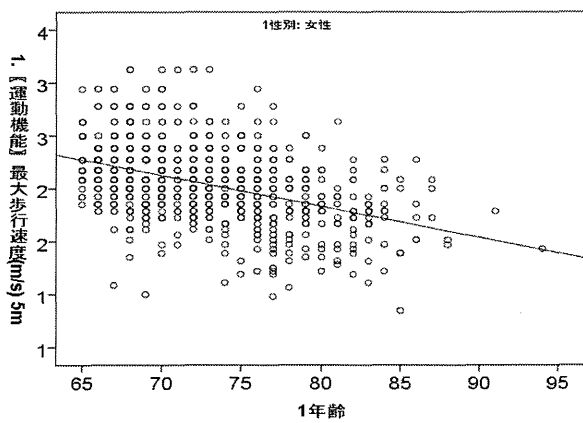
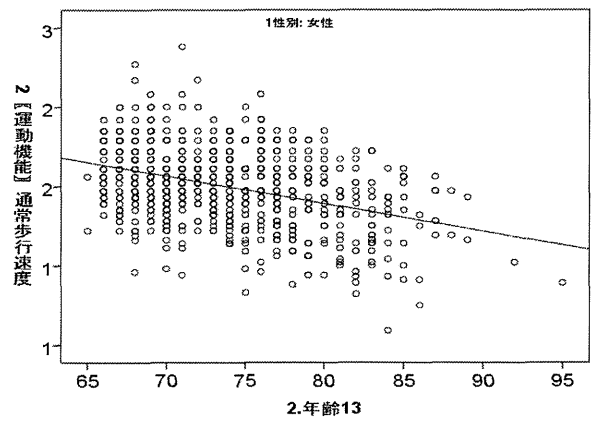
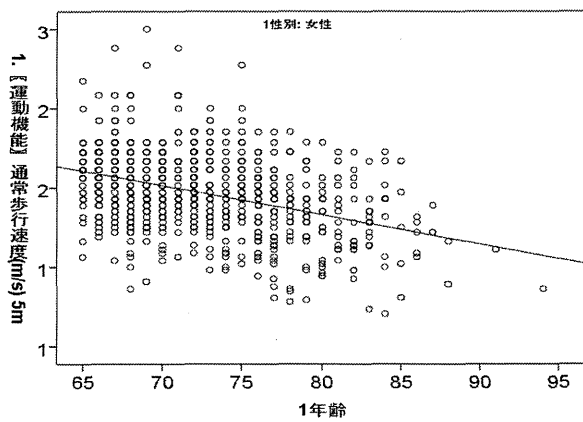
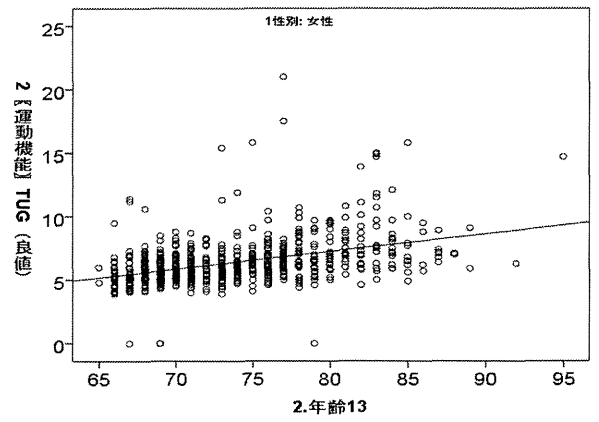
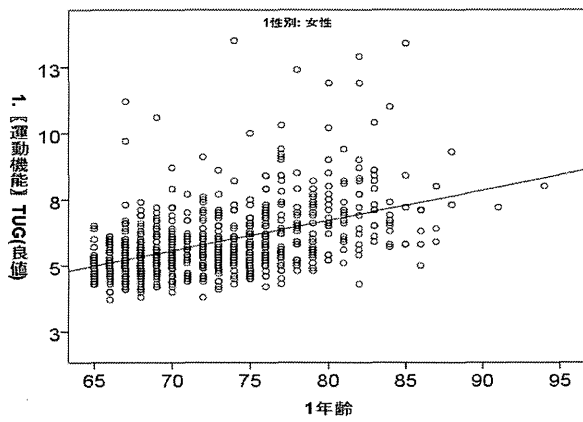
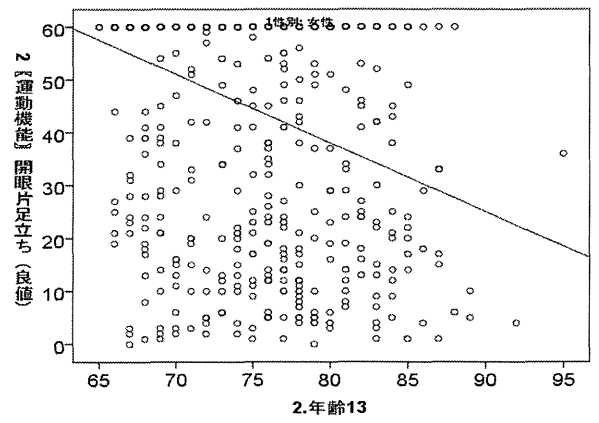
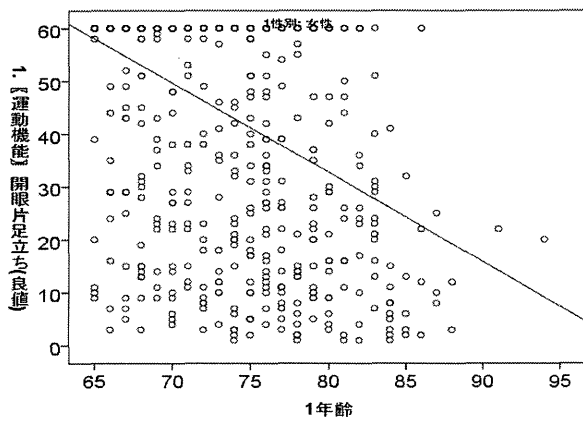


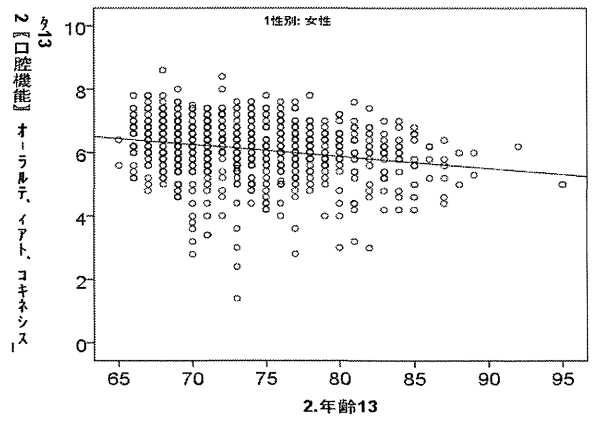
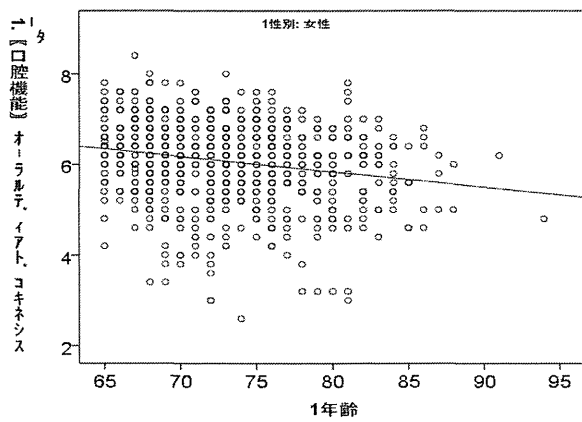
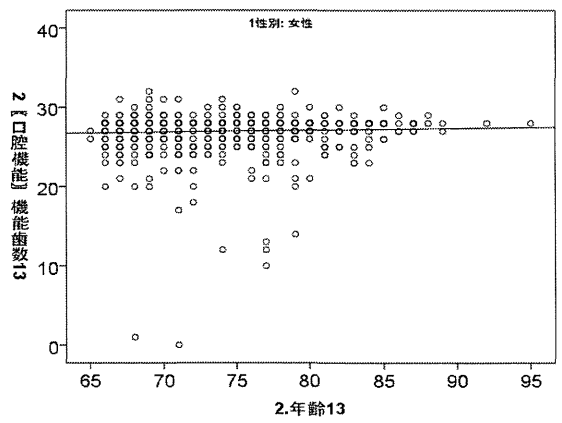
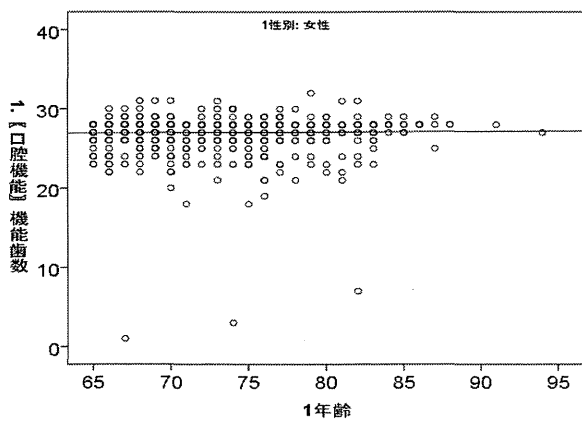
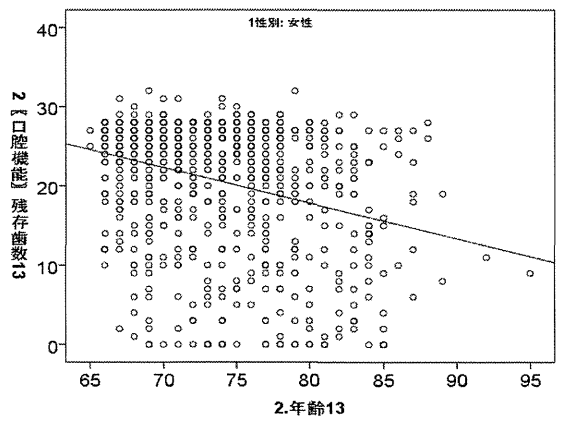
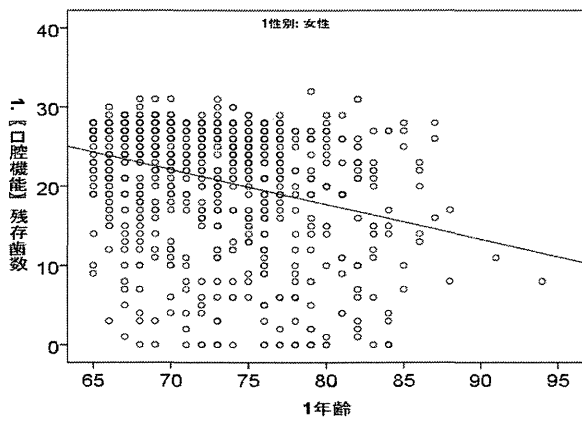
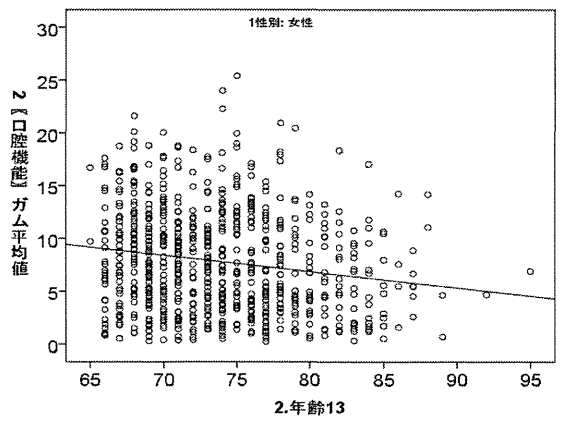
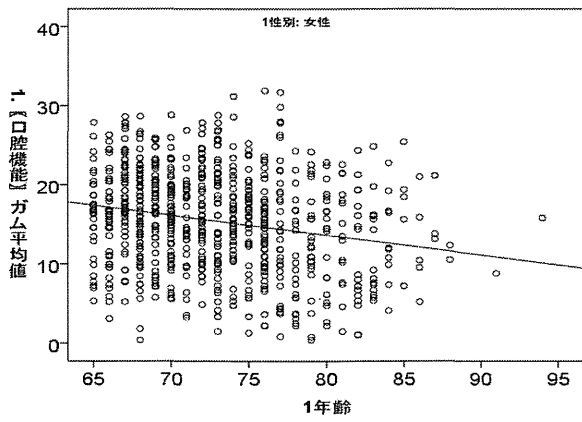


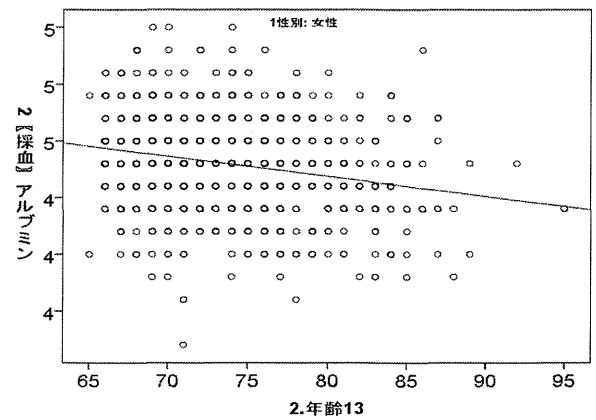
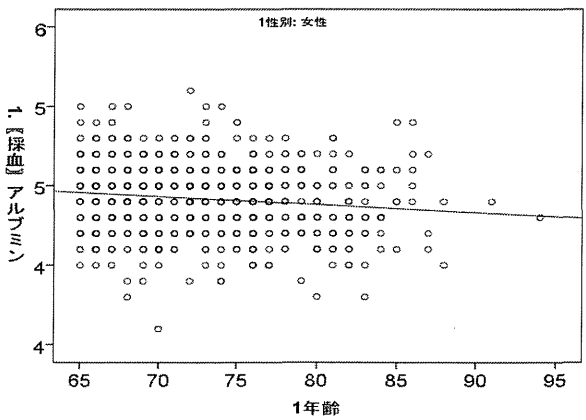
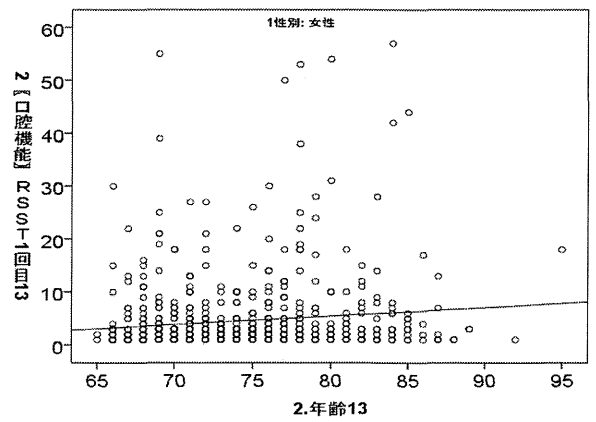
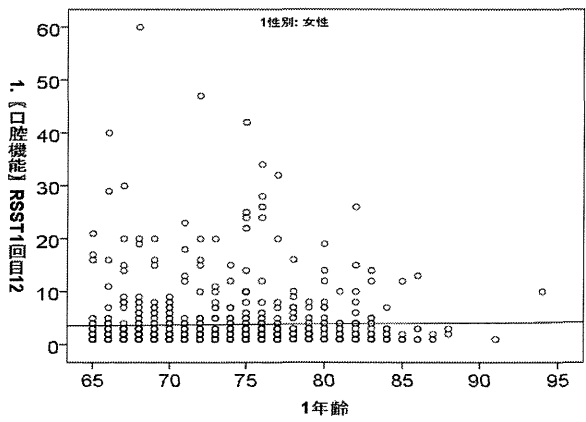
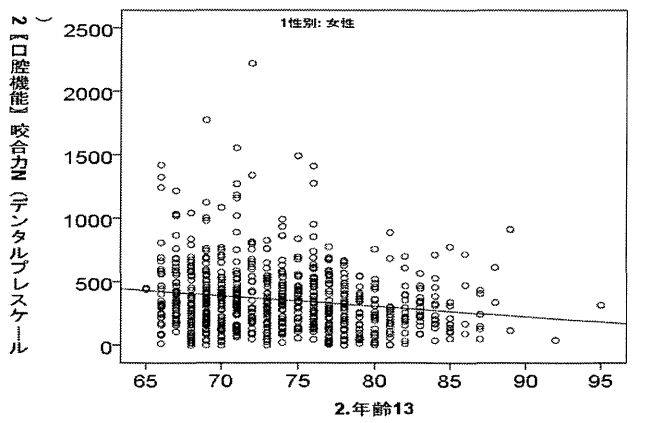
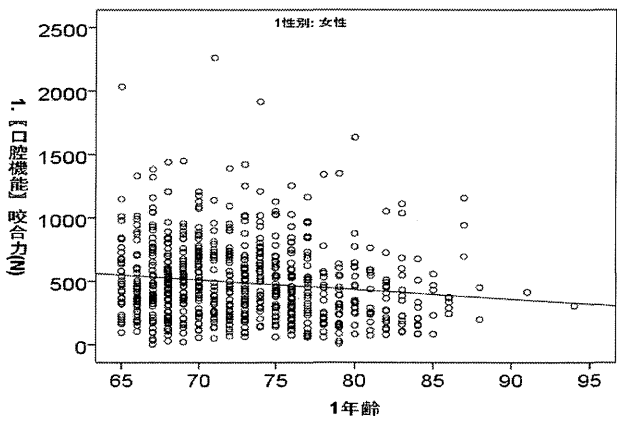
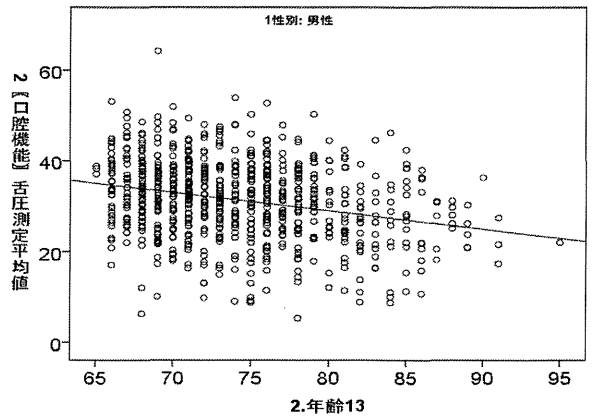
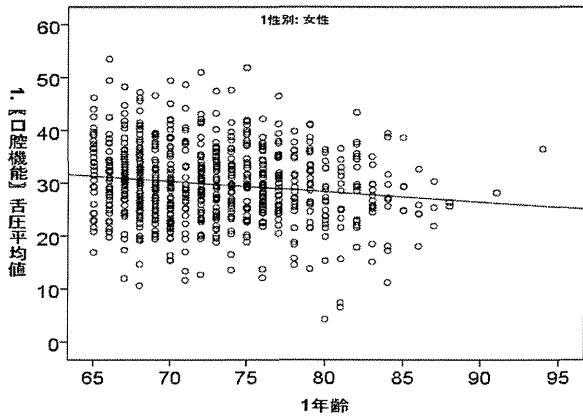












『栄養とからだの健康増進調査』 健診調査会場 写真集



会場の1つとなった保健センター



会場の設営



受付

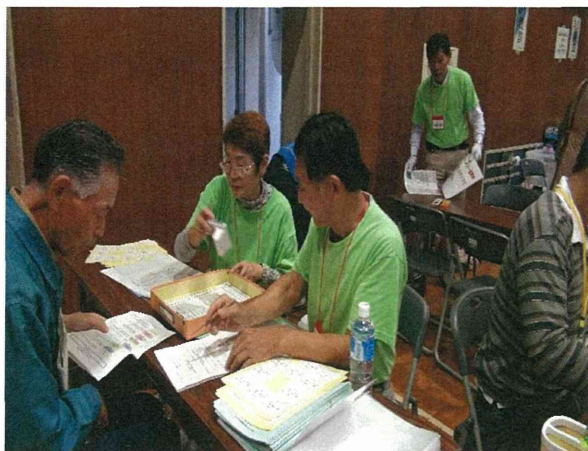


受付・待合場所



『栄養とからだの健康増進調査』 健診調査会場 写真集

受付・受診



受付・事前アンケートの確認



問診ブース



採血ブース



採血ブース



柏市シニアスタッフによる環境整備

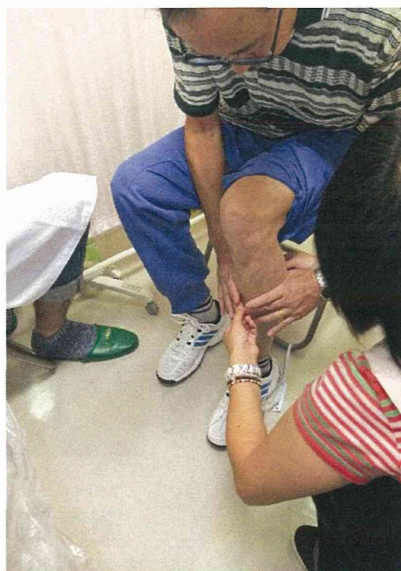


『栄養とからだの健康増進調査』 健診調査会場 写真集

体組成測定(InBody)



栄養ブース(指輪っかテスト)



栄養ブース(下腿周囲長)



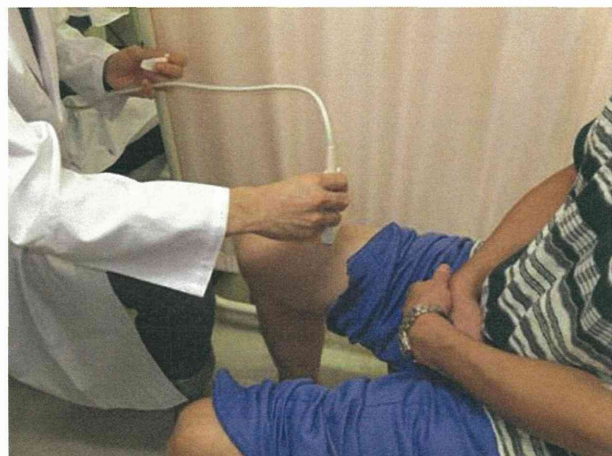
栄養ブース(上腕周囲長)



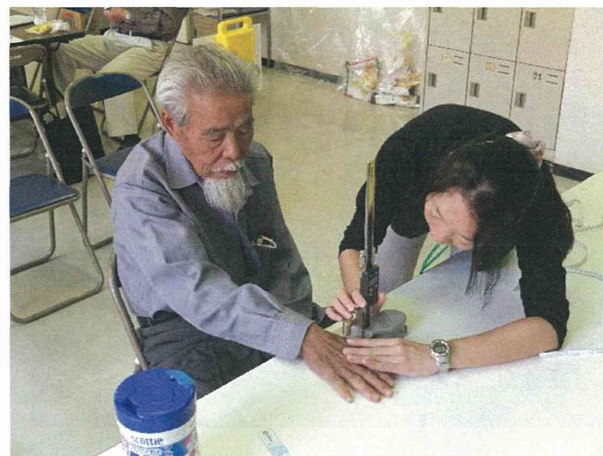
栄養ブース(上腕三頭筋皮下脂肪厚)



栄養ブース(大腿エコー)



栄養ブース(第1-2指間厚)



『栄養とからだの健康増進調査』 健診調査会場 写真集

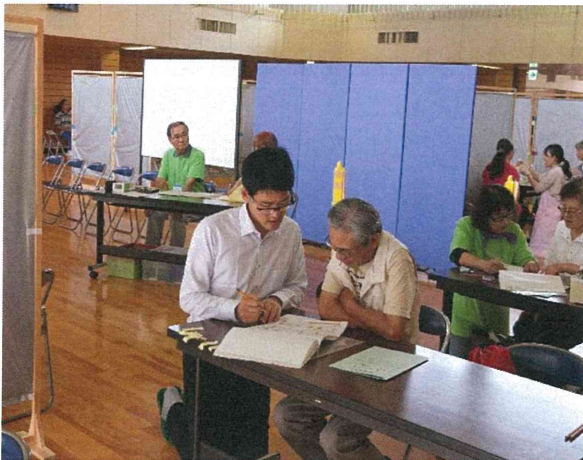
認知機能評価ブース(MMSE)



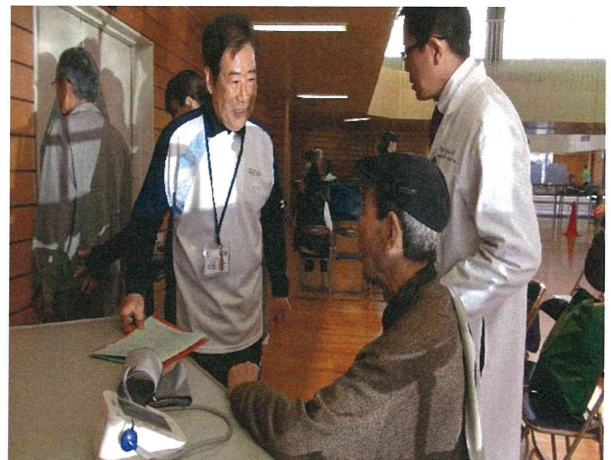
認知機能評価ブース(MMSE)



未記入者のためのアンケートブース



運動機能評価(事前の血圧測定)



運動機能評価(Timed up and go test)



運動機能評価(開眼片足立ち)



『栄養とからだの健康増進調査』 健診調査会場 写真集

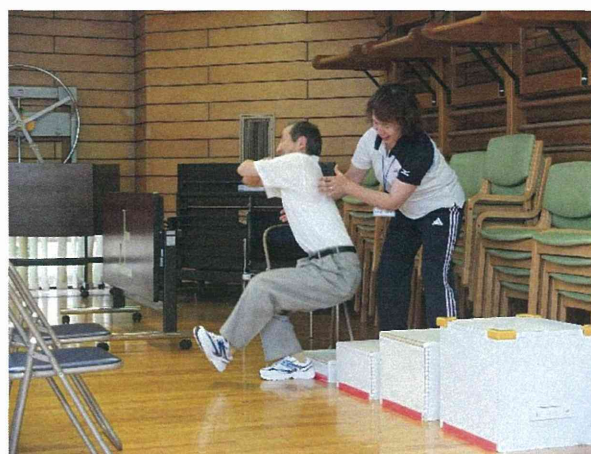
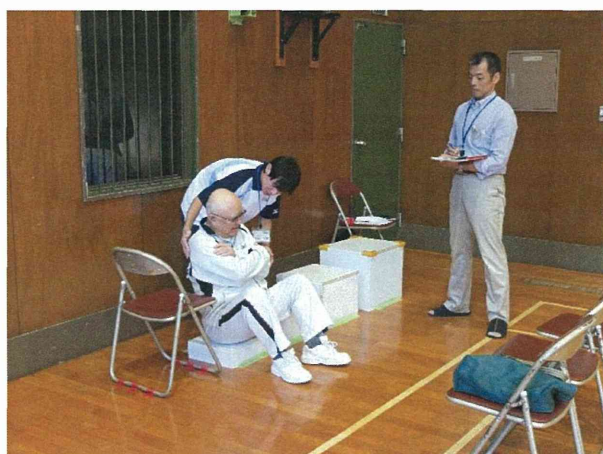
運動機能評価(膝伸展力)



運動機能評価(歩行速度)



運動機能評価(ロコモ椅子立ち上がりテスト) 運動機能評価(ロコモ椅子立ち上がりテスト)



口腔機能評価(舌圧測定)



運動機能評価(オーラルディアドコキネシス)



『栄養とからだの健康増進調査』 健診調査会場 写真集

口腔機能評価(歯式)



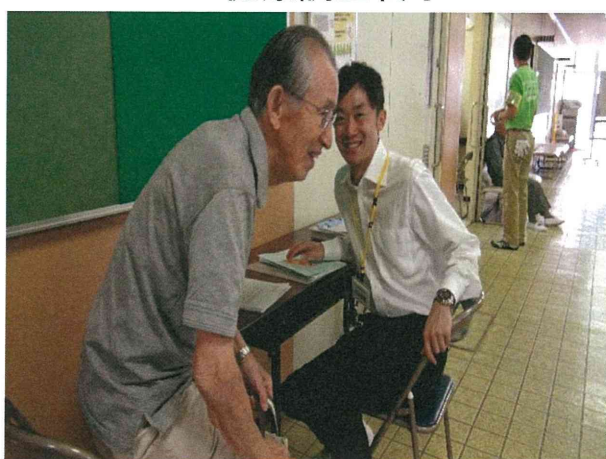
口腔機能評価(評価ブース)



最終チェック



健康調査終了



健康調査会場での集合写真



栄養とからだの健康増進調査 結果のご報告

〒 277-0856
ご住所： 柏市新富町2丁目9番2号

受診番号： 0001
受診日： 平成25年9月18日
受診会場： 旭町

お名前： XXXXXXXXXX 様

生年月日： 昭和14年11月25日
年齢： 72 歳 性別： 男

この度はご協力いただきありがとうございました。ご参加いただいた健康増進調査2年目の結果をお送りします。この調査は昨年度受診された方を対象に、皆様の生活状況や健康面についてどのような変化があったかを調査いたしました。

ぜひ昨年度の結果と比べ、みなさまの健康維持にお役立て下さい。

暮らしのお達者度をお調べしました

昨年度と同様アンケートで沢山ご質問させていただきました。これによって人とのつながりや、生活のひろがり、運動量などが分かります。ご回答いただいたものは今後の解析に役立たせていただきますが、今回は、その結果の一部を掲載しています。

栄養・お食事についてお調べしました

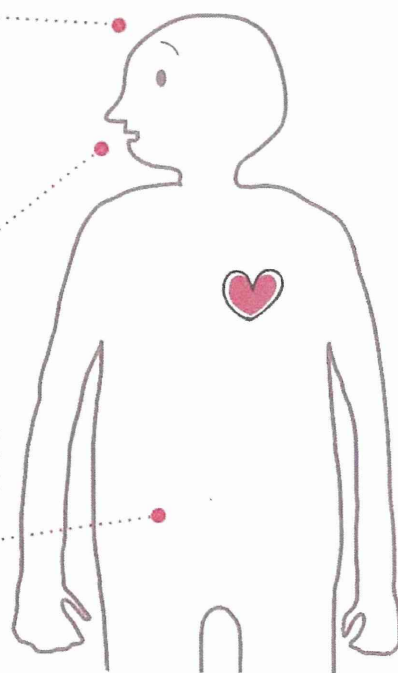
今年度は新たにお食事についてアンケートにご協力いただきました。みなさまの栄養摂取状態の結果をお返しいたします。

お口のお達者度をお調べしました

様々な検査を実施させていただきました。発音の検査や、ガムを噛む検査など、めずらしい方法も取り入れました。楽しんでいただけましたでしょうか。

からだのお達者度をお調べしました

大股で2歩歩く、だんだん低くなる椅子から立ち上がる検査を新たに追加いたしました。結果を楽しみにされていた方もおられたのではないのでしょうか。







今年も調査を実施します！



3年目も継続して調査にご参加いただき、健康状態の変化の把握にお役立てください。

今年は7～8月頃に調査のご案内をお送りする予定です。

【ご不明な点に関するお問い合わせ先】
東京大学高齢社会総合研究機構
電話番号：04-7136-6680
(受付時間 平日10:00～16:00)
EMAIL：event@iog.u-tokyo.ac.jp

検査結果		参考					
		体重(Kg)を身長(m)×身長(m)で割った値					
項目	結果	● BMI (体格指数)		痩せ ~18.4	標準 18.5~24.9	やや肥満 25.0~29.9	肥満 30.0~
身長 (cm)	163.0						
体重 (kg)	65.8				標準	やや肥満	肥満
腹囲 (cm)	84.5				15.0~24.9	25.0~29.9	30.0~
● BMI (体格指数)	24.8	● 体脂肪率		男性	20.0~29.9	30.0~34.9	35.0~
● 体脂肪率 (%)	14.6			女性	体内の脂肪量(皮下脂肪や内臓脂肪)の体重に対する割合(%)		
血圧1回目 (mmHg)	174	上:収縮期	1回目	H	判定	参考基準値:収縮期140以下 参考基準値:拡張期90以下	
	91	下:拡張期					
血圧2回目 (mmHg)	-	上:収縮期	1回目	-	判定		
	-	下:拡張期					
採血時の状態	空腹						
項目	結果	判定	説明		【】内の数値は参考基準値	1年目	3年目
白血球数(/ μ l)	6200	N	病原となる細菌や微生物などから体を守ります。感染症や炎症などにより増加します。 【2900~8900】			6300	-
貧血検査	赤血球数(万/ μ l)	426	N	酸素を取り込み全身へ運搬します。 【男:410~550万 女:380~480万】		464	-
	血色素量(g/dl)	13.6	N	赤血球中にある鉄分を含むタンパク質のこと。酸素を全身に運び、不要な二酸化炭素を持ち帰ります。 【男:12.1~16.9 女:11.1~15.4】		15.0	-
	ハトクリット値(%)	43.5	N	血液全体に占める赤血球成分の割合。 【男:39.8~51.8 女:34.9~44.9】		44.2	-
脂質	総コレステロール(mg/dl)	190	N	血液中のすべてのコレステロール総量であり、善玉と悪玉があります。多すぎても少なすぎてもいけません。 【130~219】		197	-
	HDLコレステロール(mg/dl)	56	N	血管の壁に蓄積する余分なコレステロールを除去する「善玉コレステロール」。 【男:40~86 女:40~96】		46	-
	中性脂肪(mg/dl)	88	N	多いと動脈硬化を促進させてしまいます。 【35~149】		158	-
血糖値(mg/dl)	108	N	血液中に含まれているブドウ糖(グルコース)。【70~109(空腹時)】			113	-
アルブミン(g/dl)	4.7	N	タンパク質の中で最も多く含まれるものです。肝臓異常、悪性腫瘍や感染症などの炎症、栄養不足などにより減少します。【3.8以上】			4.9	-
C反応性タンパク(mg/dl)	0.04	N	炎症や組織細胞の破壊が起こると血中に増加するタンパク質。【0.30以下】			0.03	-

判定の見方

N (Normal) : 今回実施した検査項目の範囲内では異常と疑われる所見はありませんでした。

H (High) : 参考基準値よりも高めに測定されました。

L (Low) : 参考基準値よりも低めに測定されました。

※ 基準値外の場合、現在の治療内容や内服薬の種類も視野に入れ評価する必要があります。

ご不明な点は、かかりつけの主治医・お近くの医師にご相談ください。

暮らしのお達者度

項目	説明	結果	ランク	1年目	3年目
もの忘れ(点)	MMSEという認知機能検査で評価	23	3	26	-
人とのつながり	アンケート項目から5段階で評価	4	4	3	-
生活のひろがり	アンケート項目から5段階で評価	5	5	4	-
睡眠(点)	5点以下は良好、6点以上はやや不良	4	5	3	-
口腔ケア	運動器症候群を5段階で評価	7	5	-	-

もの忘れ検査について

この結果からすぐに認知症などの障害がわかるわけではありません。もの忘れなどの認知機能の低下を調べるためには、昨年の結果と比べて変化を確認することが重要です。大幅な点数の低下がみられた方は、専門医のいる医療機関にお問い合わせをご検討ください。

	心配	やや心配	まあまあ	良好
基準	20点以下	21~23点	24・25点	26~30点

楽しんで、脳の血流をイキイキ保つ！

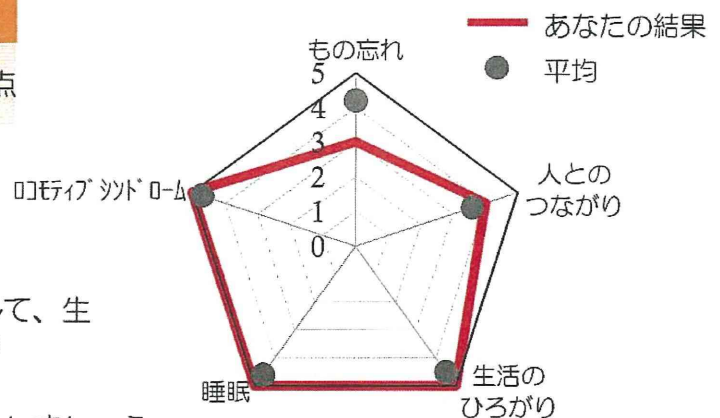


★★★★

何か新しいことに挑戦して、生きがいを見つけましょう

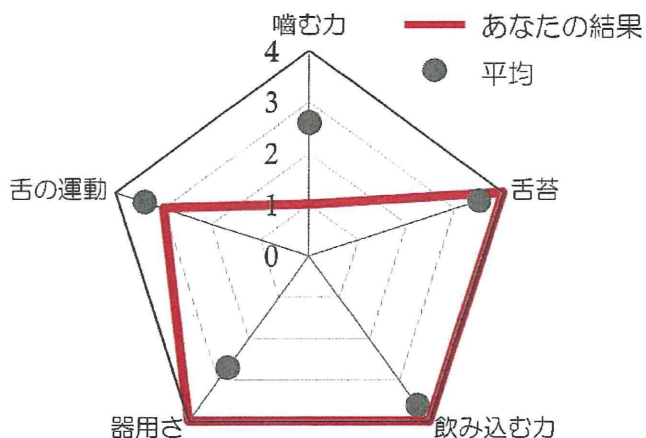
★★

身近な方との会話を増やしましょう



お口のお達者度

項目	説明	結果	ランク	1年目	3年目
噛む力	ガムを1分間噛んで、こね合わせる力	1.33	1	13.60	-
舌苔	舌苔の付着の有無	なし	4	-	-
飲み込む力	ごっくんと飲み込む力・すばやさ	できた	4	できた	-
器用さ	「タ」を連続して発音できる器用さ	6.6	4	5.8	-
舌の運動	舌でするめを動かす力	2	3	-	-



たくさんしゃべって、しっかり噛んでおいしく食べる！



★★★★

会話をしながらの食事

★★

お口に関心を持ちましょう

からだのお達者度

項目	説明	結果	ランク	1年目	3年目
握力(kg)	握る力	39	5	42	-
バランス力(秒)	平衡感覚がどれだけ保たれているのか	15	3	23	-
膝伸展力(ニュートン)	太もも前面の筋力	525	5	437	-
通常歩行スピード(秒)	脚力全体（特にふくらはぎやすねの筋力）	3.0	5	3.4	-
立ち回り(秒)	歩行動作の総合力	6.2	2	7.5	-

動いたら、よく眠ってリラックス！

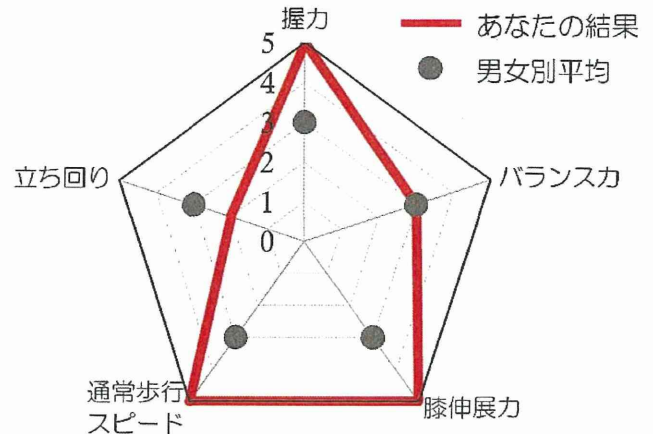


★★★

積極的な社会活動に参加

★★

各人に合わせた運動を



◆ロコモティブシンドローム(運動器症候群)

お体の能力低下のため移動能力が低下し、介護が必要になる危険の高い状態を言います。筋肉・骨・関節の機能低下を防ぎ、自立した生活をいつまでも送られるよう食事に気をつけ適切な運動を心がけましょう。

あなたの筋肉量はどのくらい？

項目	説明	結果	1年目	3年目
四肢の筋肉量 (SMI)	両手足すべての骨格筋量の総和を表します	8.05	8.02	-

体組成計で四肢の筋肉量を測定した数値を、体格（身長）で補正した数値です。筋力も重要ですが、筋肉量も重要です。次回の測定に向けて減らないように頑張りましょう。

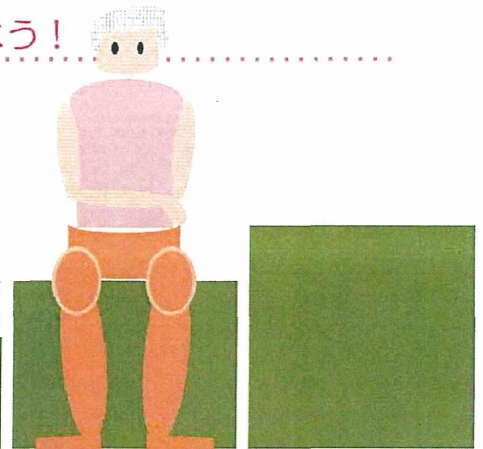
【男性：7を中心に±2ぐらいの範囲に分布しています】

【女性：6を中心に±2ぐらいの範囲に分布しています】

<セルフチェック・コーナー>

立ち上がりテストで自分の筋肉量をチェックしてみよう！

椅子から手を使わずに立ち上がってみましょう。立ち上がったらかっと低い椅子や、片足にも挑戦しましょう。転ぶと危ないので必ず介助者をつけて試してみてください。



項目	説明	結果	1年目	3年目
立ち上がりテスト	足の力とバランス感覚が分かります	3	-	-

※5段階評価：平均3

お食事・栄養摂取のお達者度

受診番号： 0001

お名前： XXXXXXXXXX 様

※食事摂取量の目安ランクは健康な方を対象としています。糖尿病や腎臓病などの生活習慣病をお持ちの方は、かかりつけの主治医・お近くの医師・専門家にご相談ください。

項目	食品の例	説明	結果	あなたのお食事ランク
主食(g)	ごはん、パン、めん	主に炭水化物を含み、エネルギーの供給源となります。	44.2	2
主菜(g)	肉、魚、卵、大豆製品	主にたんぱく質や脂質を含み、筋肉などからだの材料になります。	48.3	5
副菜(g)	野菜、きのこ、海藻類、いも類	主にビタミン・ミネラル、食物繊維の供給源で、からだの調子を整えます。	301	3
果物(g)	みかん、リンゴ	主にビタミン・ミネラルの供給源で、からだの調子を整えます。	129	3
牛乳・乳製品 (mg:カルシウム量)	牛乳、ヨーグルト、チーズ	主にカルシウムの供給源で、骨などからだの材料になります。	185	3
お菓子や嗜好飲料(kcal)	まんじゅう、せんべい、ジュース	主に脂質や炭水化物を含み、エネルギーの供給源になります。	1207	5

●ランクのみかた



	とても少ない	少し少ない	やや少ない	じゅうぶん食べている	よく食べている
ランク	1	2	3	4	5

