

同意書

主任研究者

東京大学 高齢社会総合研究機構 准教授 飯島 勝矢 殿

「栄養とからだの健康増進調査事業」

私は、上記研究への参加にあたり、説明文書の記載事項について説明を受け、これを十分理解しましたので本研究の研究参加者になることに同意いたします。

以下の項目について、説明を受け理解しました。

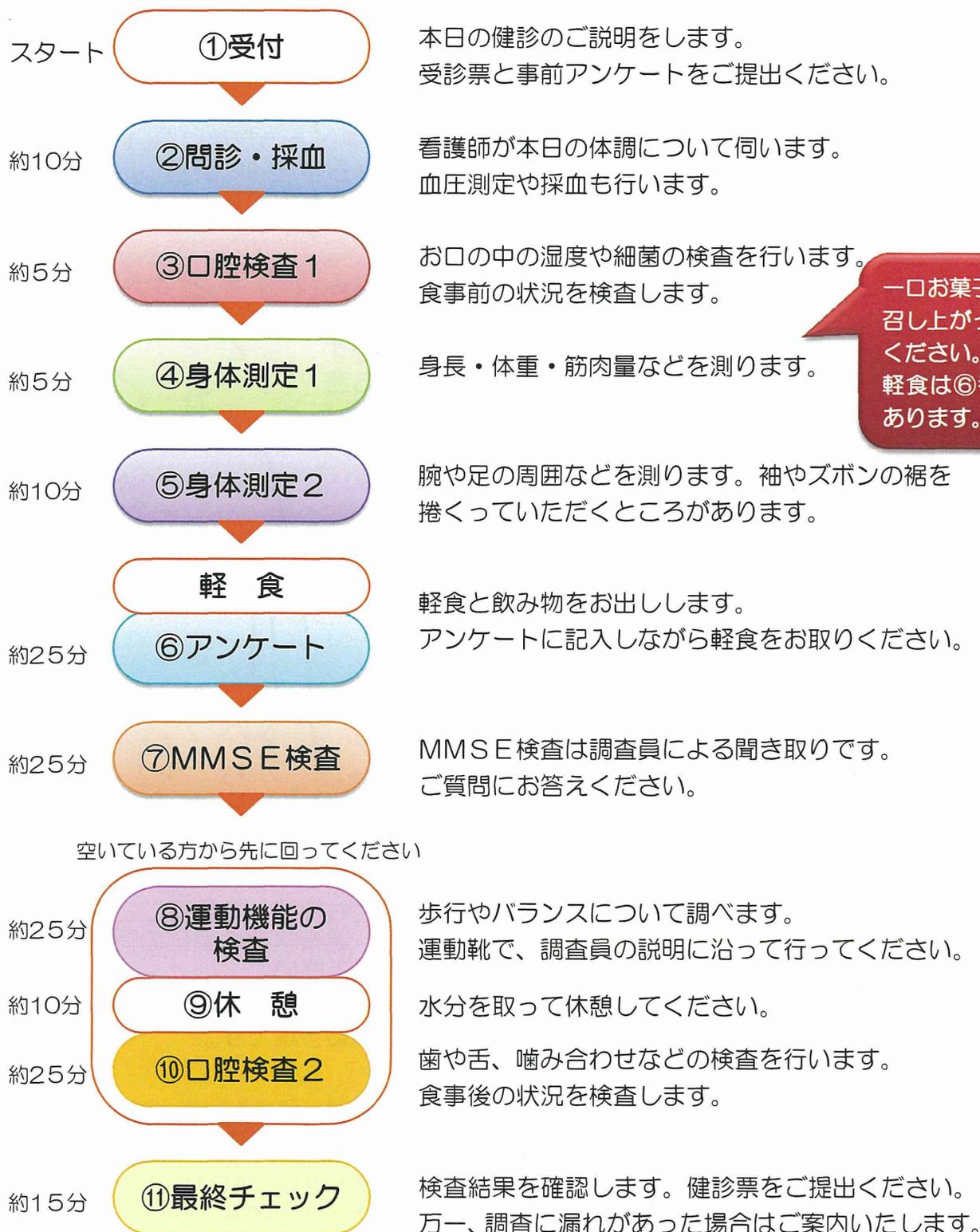
- この研究の目的について
- この研究の方法について
- 研究協力の任意性と撤回の自由について
- 研究結果の公表について
- あなたの費用負担が無いことについて
- 精神的・身体的苦痛を伴わないことについて

平成____年____月____日

氏名（自署） _____

2012 栄養とからだの健康増進等調査

本日の健診の流れ



一口お菓子を
召し上がって
ください。
軽食は⑥番に
あります。

合計2時間45分想定

ご協力ありがとうございました。

栄養とからだの健康増進調査 結果のご報告

〒
ご住所：

お名前： _____ 様

受診番号：

受診日：

受診会場：

生年月日：

年齢： 85 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の結果をお送りします。この調査は、65歳以上の方々において栄養およびからだの健康状態を、食環境という側面から多角的に調査したものです。すなわち、皆様方の『食のお達者度』を見るものです。

暮らしのお達者度をお調べしました

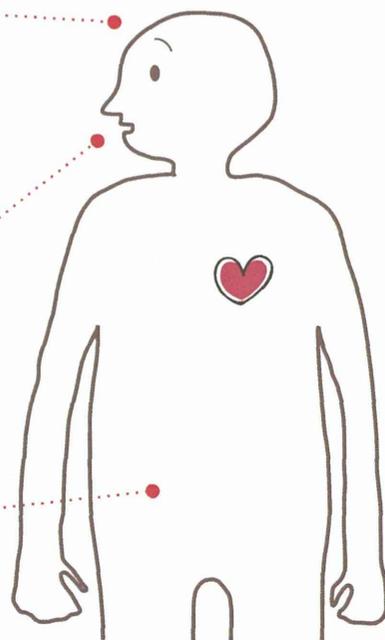
アンケートで沢山ご質問させていただきました。これは、人とのつながりや、生活のひろがり、運動量など、皆様がどのような暮らしをされているかについて調査するためのものでした。このなかには、もの忘れ検査も含まれており、総合的な認知機能を調べました。ご回答いただいたものは今後の解析に役立たせていただきますが、今回は、その結果の一部を掲載しています。

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、ガムをかむ検査など、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

立ったり座ったり、歩いたり、手足にちからを入れたり、と様々な検査を実施させていただきました。大変お疲れ様でした。



今年も調査を実施します！



是非と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)	155.6				
体重 (kg)	44.4			標準	やや肥満	肥満		
腹囲 (cm)	67.9							
● BMI (体格指数)	18.3	● 体脂肪率	男性	15.0~24.9	25.0~29.9	30.0~		
● 体脂肪率 (%)	10.7		女性	20.0~29.9	30.0~34.9	35.0~		
		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	高め	判定	参考基準値:収縮期140以下 参考基準値:拡張期90以下		
	71	下:拡張期						
血圧2回目 (mmHg)	-	上:収縮期	2回目	-	判定			
	-	下:拡張期						
採血時の状態	食後	判定	説明 【】内の数値は参考基準値			2年目	3年目	
項目	結果							
白血球数(/ μ l)	3700	標準	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】			-	-	
リンパ球数(/ μ l)	1073	リンパ球は白血球の一つで免疫機能に関わっています。さらに総リンパ球数は栄養状態も反映しており、2000以上が理想的とされています。1200~2000までは軽度の栄養障害の可能性があるとして位置づけられ、特に1200未満になると中等度以上の栄養障害の可能性がります。						
貧血検査	赤血球数(万/ μ l)	432	標準	酸素を取り込み全身へ運搬します。 【男:410~550万 女:380~480万】			-	-
	血色素量(g/dl)	12.4	標準	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】			-	-
	ヘマトクリット値(%)	39.8	標準	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】			-	-
脂質	総コレステロール(mg/dl)	200	標準	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】			-	-
	HDLコレステロール(mg/dl)	60	標準	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】			-	-
	中性脂肪(mg/dl)	34	低め	多いと動脈硬化を促進させてしまいます。 【35~149】			-	-
血糖値(mg/dl)	117	高め	血液中に含まれているブドウ糖(グルコース)。 【70~109(空腹時)】			-	-	
アルブミン(g/dl)	4.3	標準	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】			-	-	
C反応性タンパク(mg/dl)	0.03	標準	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】			-	-	

判定の見方

標準: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。

高め:参考基準値よりも高めに測定されました。

低め: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。

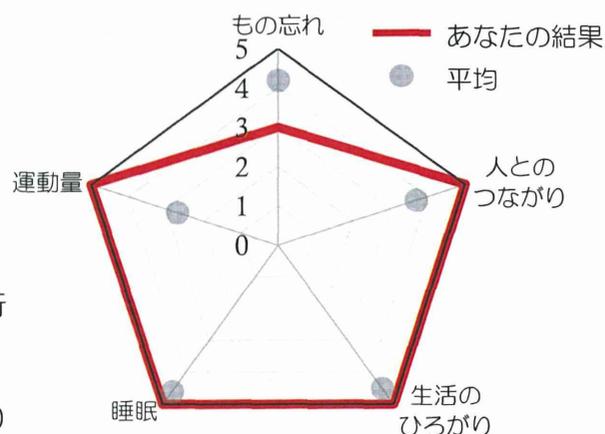
暮らしのお達者度

項目	説明	結果	ランク	2年目	3年目
もの忘れ	MMSEという認知機能検査で評価	23	3	-	-
人とのつながり	アンケート項目から5段階で評価	5	5	-	-
生活のひろがり	アンケート項目から5段階で評価	5	5	-	-
睡眠(点)	5点以下は良好、6点以上はやや不良	4	5	-	-
運動量(METs)	アンケート結果から活動量を5段階で評価	17520	5	-	-

もの忘れ検査(MMSE)について

一般的には加齢とともに点数は下がります。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、1年後や2年後の変化を確認することが重要です。『心配』と判定された方は、専門医のいる医療機関にお問い合わせください。

	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！



★★★★

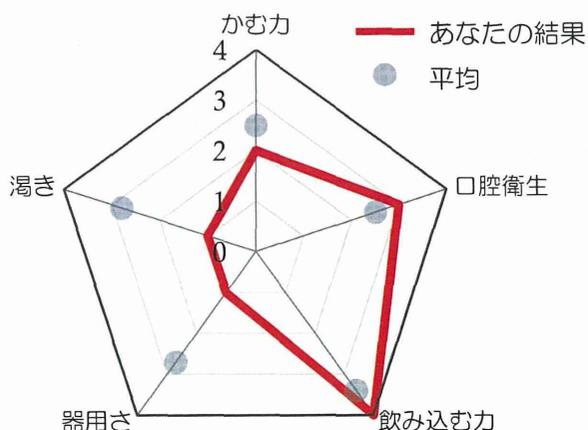
好奇心旺盛に楽しいことを実行
多くの人達となるべく交流を

★★★

日記をつける等、継続は力なり

お口のお達者度

項目	説明	結果	ランク	2年目	3年目
かむ力	ガムを1分間噛んで、こね合わせる力	13.77	2	-	-
口腔衛生	お口の中の汚れぐらい	0.269	3	-	-
飲み込む力	ごっくんと飲み込む力・すばやさ	できた	4	-	-
器用さ	カエルの「カ」を連続して発音できる器用さ	4.0	1	-	-
渴き(mm)	唾液の出具合	1	1	-	-



たくさんしゃべって、
しっかり噛んでおいしく食べる！



★★★★

ご家族、ご友人と楽しくおしゃべり

★★★

専門家に定期的にチェックしてもらおう

からだのお達者度

項目	説明	結果	ランク	2年目	3年目
握力 (kg)	握る力	32	3	-	-
バランス力 (秒)	平衡感覚がどれだけ保たれているのか	11	2	-	-
膝伸展力 (ニュートン)	太もも前面の筋力	243	3	-	-
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)	3.7	4	-	-
立ち回り (秒)	歩行動作の総合力	6.7	2	-	-

動いたら、よく眠ってリラックス！

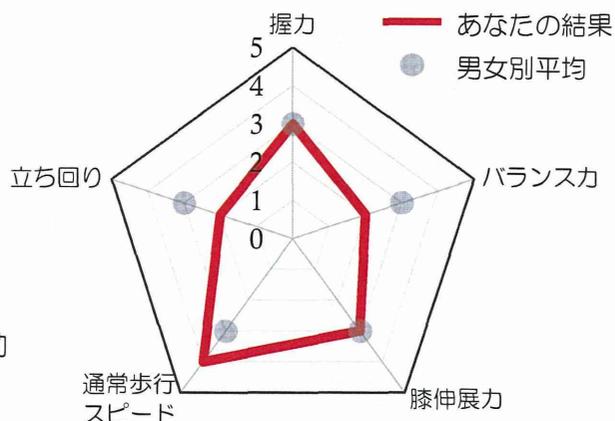


★★★

やりがい、生きがいを求めて
活動的に動く

★★

買い物がてら散歩を楽しむ
ゆくりした筋肉トレーニングも有効



◆虚弱（きょじゃく）になりやすい最たる原因に「筋肉減弱（サルコペニア）」があります。これは加齢性筋肉減少症ともいわれ、加齢、廃用（動かない）、様々な病気、低栄養などが原因で筋肉量と筋力が低下し、これらにより引き起こされる身体機能低下のことをいいます。虚弱になると、転倒や骨折しやすくなり、最終的には寝たきりになる恐れがあります。

あなたの筋肉量はどのくらい？

項目	説明	結果	2年目	3年目
四肢の筋肉量 (kg/m ²)	両手足すべての骨格筋量の総和を表します	6.65	-	-

InBodyという機器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。今回の柏市の結果では、男性は、7を中心に±2ぐらいの範囲に、女性は、6を中心に±2ぐらいの範囲に分布しています。筋肉量が多い方が望ましいです。次回の測定に向けて減らないように頑張りましょう。

<セルフチェック・コーナー>

指輪っかテストで自分の筋肉量をチェックしてみよう！

ふくらはぎ（下腿）部分の筋肉量を専門の検査を施行せずに、簡単に測定するために今回の調査から初めて考案されたものです。



隙間ができる

ちょうど囲める

囲めない

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
生年月日： 昭和14年11月25日
年齢： 72 歳 性別： 男

お名前： XXXXXXXXXX 様

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。

暮らしのお達成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

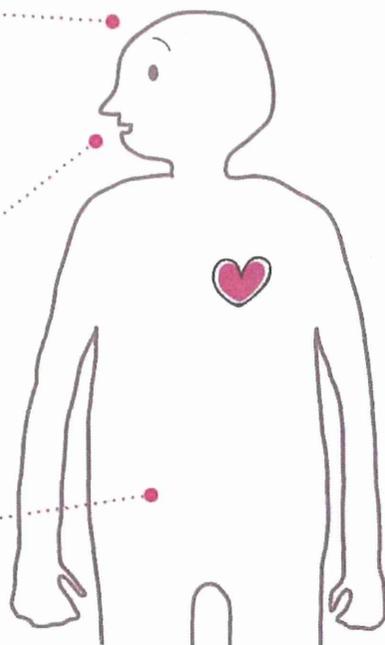
今年度は新たにお食事についてアンケートにご協力いただきました。みなさまの栄養摂取状態の結果をお返しいたします。

お口のお達成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。

からだのお達成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。



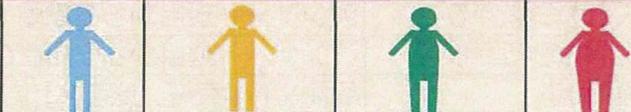
今年も調査を実施します！



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							
腹囲 (cm)	84.5							
● BMI (体格指数)	24.8	● 体脂肪率						
● 体脂肪率 (%)	14.6	男性	標準 15.0~24.9	やや肥満 25.0~29.9	肥満 30.0~			
		女性	20.0~29.9	30.0~34.9	35.0~			
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		説明 【】内の数値は参考基準値			1年目	3年目	
項目	結果	判定						
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	-
	ヘマトクリット値(%)	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。

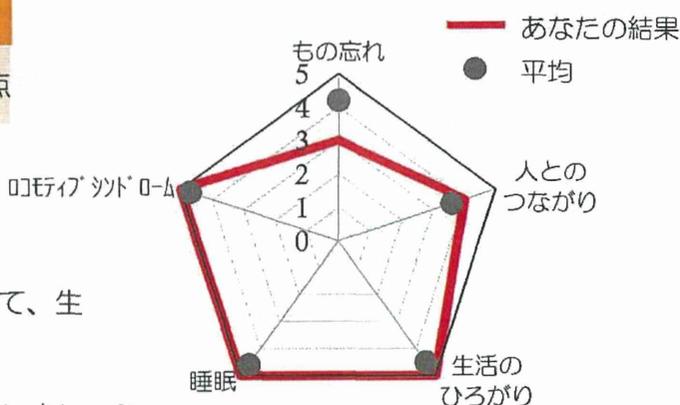
暮らしのお達者度

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	-
運動器症状	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！



★★★★

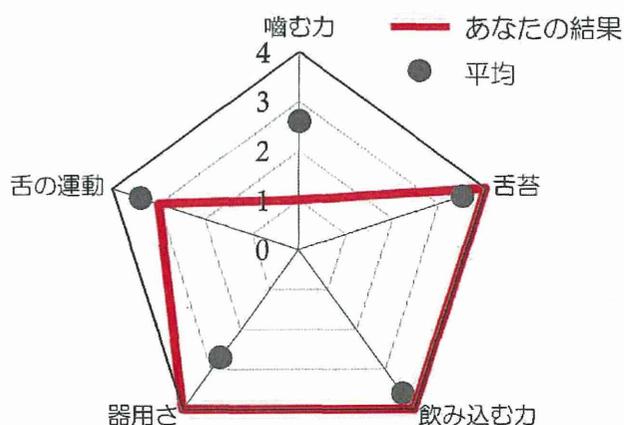
何か新しいことに挑戦して、生きがいを見つけましょう

★★

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!

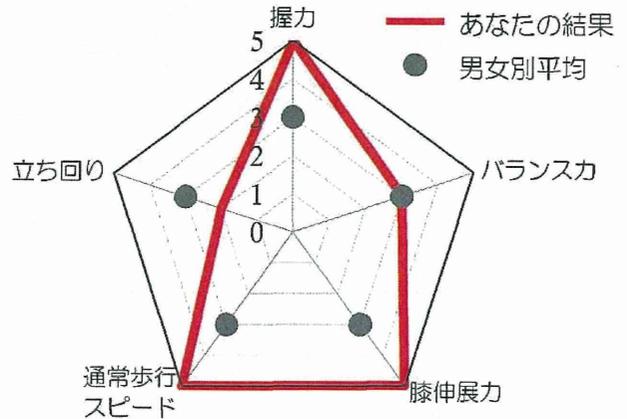


★★★

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ご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。

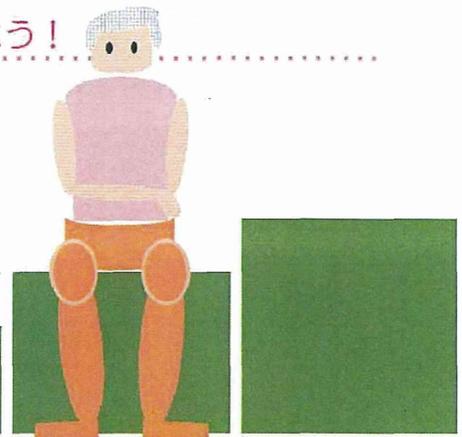
【男性：7を中心に±2ぐらいの範囲に分布しています】

【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。立ち上がったならもっと低い椅子や、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	3	-

※5段階評価：平均3