

健康 太郎

様 1977年12月19日生まれ

あなたの健康年齢 2019年12月21日時点 42.0歳

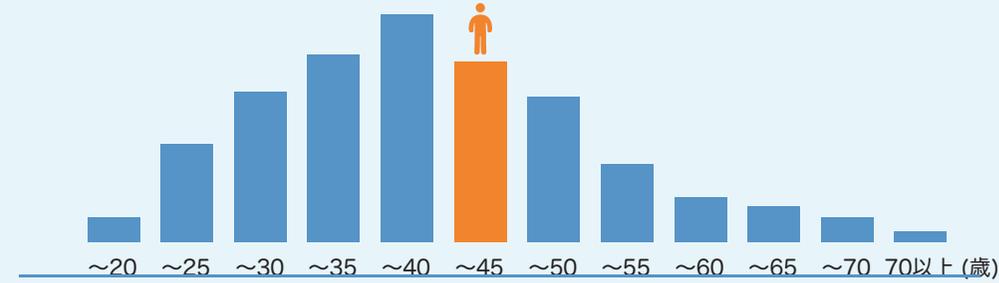
44.1歳

前回 40.6歳 2015年12月25日

前々回 38.8歳 2014年12月24日

実際の年齢より 2.1歳 高いです。

同性・同年齢の方々の健康年齢分布 (歳) あなたの健康年齢



同世代との数値比較

	健診結果	基準範囲	同性・同世代 平均値	同世代間の 比較結果
肥満 BMI	20.1	18.5~24.9	24.1	😊
血糖	空腹時血糖 mg/dL	99以下	96	😞
	ヘモグロビンA1c %	5.5以下	5.2	😞
血圧	収縮期血圧 mmHg	129以下	119	😊
	拡張期血圧 mmHg	84以下	72	😊
脂質	中性脂肪 mg/dL	30~149	121	😊
	HDLコレステロール mg/dL	40~119	58	😊
肝臓	LDLコレステロール mg/dL	60~119	92	😊
	AST (GOT) U/L	30以下	15	😞
尿	ALT (GPT) U/L	30以下	21	😞
	γ-GT (γ-GTP) U/L	50以下	17	😞
尿	尿糖	-	-	-
	尿蛋白	+	-	-

😊 同世代の中ではかなり良い方です 😊 同世代の平均レベルです 😞 悪い方です 😞 非常に悪い方です

健康年齢改善のアドバイス

同性・同世代平均より悪い項目について、最大2項目を抜粋の上、解説します。

血糖値を下げる

糖尿病が進行すると、失明や四肢切断、糖尿病性腎症などに至ることがあります。糖尿病腎症が進行し、人工透析(腎症)が必要になると週に3回程度、血液透析に通い続ける必要があります。

- ☑ ご飯や麺類を大盛りにしない。炭水化物は血糖値を上げる原因になります。
- ☑ 階段を使うなど、こまめに運動するようにしましょう。歩数を測定するのも効果的です。

	現在	データから 見た目標値
空腹時血糖	114	105
ヘモグロビン A1c	6.5	6.1

肝機能を改善する

脂肪肝や肝機能低下が進行すると、肝硬変や肝臓がんにつながる恐れがあります。

- ☑ まずは、1週間に1日休肝日を増やしましょう。
- ☑ 菓子、甘い飲料を減らす。中性脂肪の増加は脂肪肝につながります。

	現在	データから 見た目標値
AST (GOT)	31	25
ALT (GPT)	32	28
γ-GT (γ-GTP)	56	43

データから見た目標値について

過去にあなたと同性・同世代かつ健診値が近かった方の中で、健康年齢の若返りに成功した方々の1年間の平均的な改善率から計算しています。既に医師の指導等を受けている場合は、その指示に従ってください。
※「現在の数値」や「目標数値」に何も表示されていない場合でも、他の健診項目に比べ注意が必要な項目であることを意味します。

監修：京都大学大学院医学研究科 中山健夫教授