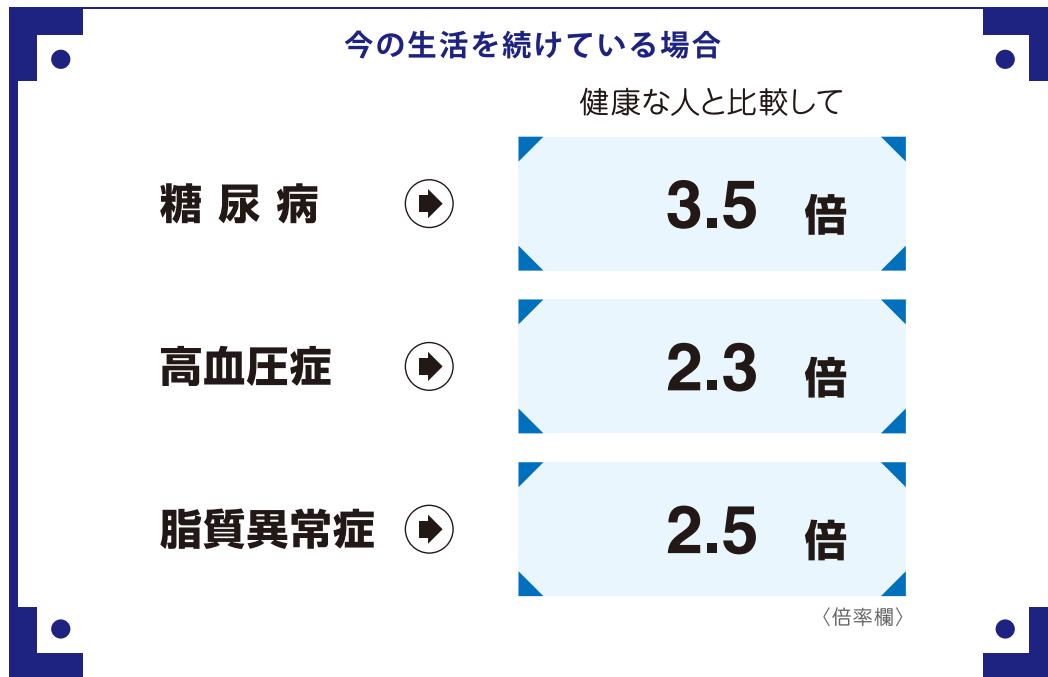


## あなたが5年以内に生活習慣病にかかるリスク倍率

健康診査の結果と「未知する」質問票から予測した、あなたが5年以内に病気を発症するリスク倍率です。



実際の検査数値に比べ上記の倍率が高く感じられたら、「いまは隠れているリスクがある」可能性があります。

### ● リスク解消のためのメッセージ ●

#### あなたの生活習慣の改善ポイント

- ・体重を少し減らす。
- ・禁煙を試みる。
- ・週に1日は飲酒しない。
- ・乳製品はとりすぎない。
- ・栄養のバランスを考えて食べる。

すっきりプランで立てた目標を達成できるように  
がんばりましょう。

#### 続けましょう

- ・外出する機会が多い  
▶ 身体活動量が増え、多くの刺激が得られます。
- ・ゆっくりよくかんで食べる  
▶ 満腹中枢が刺激され、食欲が抑えられます。
- ・1日1回10分以上歩いている  
▶ 早足で10分歩くと約1,000歩になります。1日8,000歩を目指しましょう。

※ 倍率欄に「医療機関への受診メッセージ」が表示されている方は、血液検査値が「医療機関への受診が必要である値」を超えています。その場合、倍率は記載していません。

※ 結果についてはあくまで統計による算出であり、必ず病気になる・必ず正しいというものではありません。

©2015 DATA HORIZON CO., LTD.

生活習慣病は、一度発症すると完治することは少なく、一生おつきあいする病気となってしまいます。

**『何よりも、予防が大切です。現在受けている保健指導の継続が、発症の予防となります!』**