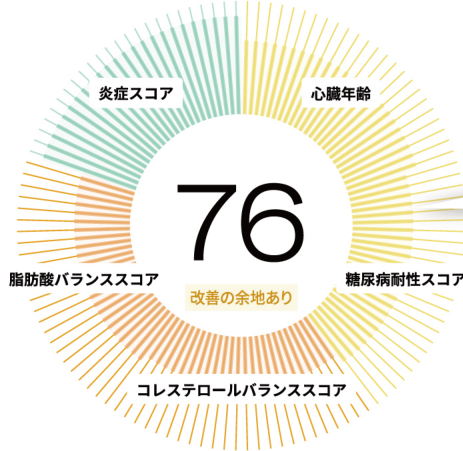


この検査でわかること

ナイチンゲールヘルススコア(総合点) 100点満点表示



5つの健康指標に分けて分析 特に気をつける指標を特定

心臓年齢	43.3 ^歳	
糖尿病耐性スコア	73 /100	改善の余地あり
コレステロールバランススコア	52 /100	要改善
脂肪酸バランススコア	48 /100	要改善
炎症スコア	92 /100	非常に良好

心血管疾患リスク

現在のリスク



糖尿病リスク

現在のリスク



低リスク群と比べて、統計的にどのくらい発症リスクが高いかをご提示します。

検査ID: 20201117056605
検査日: 2020年10月24日

コレステロールバランススコア

コレステロールバランススコアは、身体の中でコレステロールの作성과分解のバランスがうまく取れているかを表しています。バランスが良いほどスコアは高くなります。コレステロールは健康を維持するために必要ですが、供給過剰になるとよくありません。肝臓で作られたコレステロールを体組織へ供給するのがLDL、体組織から肝臓へと回収するのがHDLです。

この検査では、LDLとHDLにそれぞれ含まれる輸送タンパク質（アポタンパク）であるApoBとApoA1の比率を測ることで、コレステロールバランスをチェックします。

あなたの結果

あなたのコレステロールバランススコアは100点満点中96です。平均より高い場合は、コレステロールが供給過剰になっています。食事や運動によってバランスを整えていきましょう。

コレステロールバランススコアを改善する方法

代表的な生活習慣の改善アドバイスの中から、このスコアの改善に効果的なものをお示しします。

- 食物繊維を多く摂る
- 1日野菜350gと果物200gを
- 多量脂肪食物を選ぶ
- 「悪い脂肪」を控える
- 良質な脂肪を摂る
- 手動血圧測定器を使う
- 「白い炭水化物」を避ける
- 糖質の多い食品を控える
- 糖質・塩分を控える
- 喫煙を避け、お酒を控える
- 週2〜3回以上の有酸素運動
- アクティブに過ごす
- 適切な睡眠をとる

このスコアに關するバイオマーカー-測定値の概要	単位	測定値
ApoB/HDL-R	mg/dL	1.2
ApoB	mg/dL	115
HDL-R	mg/dL	95
HDL-C/HDL-R	mg/dL	82

レポートイメージ(健康指標のページ)

- スコアの説明
独自に算出されたスコアの概要を説明。
- 評価結果
100点満点でスコア化し、視覚的に分かりやすく表示。
- 改善方法の説明
各スコアを改善するために取り組むべき運動や食事に関するアドバイスを提示。
- 関連するバイオマーカー
各スコアの算出に使用されているバイオマーカーの一覧と実際の測定値を表示。



- 本検査は特定の病気の診断をするものではありません。健康状態または疾病の診断・治療については医療機関にご相談ください。
- 本検査結果はあなたの血液から測定したバイオマーカー(血液中に含まれる様々な成分)を分析することで、集団における統計的な傾向や、測定値があなたと同様の人の結果を示すことを目的としており、あなたの健康状態や体質、病気を診断するものではありません。
- 現在妊娠中の方、病気をお持ちの方、治療中・投薬中の方は正確な結果が得られない可能性があります。
- 本検査のバイオマーカー測定結果は既存測定方法と同じ値にならない可能性があります。

検査販売元

株式会社ウェルタス Well+us

〒101-0047 東京都千代田区内神田1-16-8

<https://mynightingale.welltus.jp>