

# さあ始めよう！データを使った健康づくり



まずは、当協会のHPをご覧ください。  
あなたの健康づくりを支援する情報がいっぱい！

## 1.あなたの健診データ（特定健診項目）の特徴や経年変化などが把握できます。

レーダーチャートや経年グラフ、色を工夫してわかりやすくあなたの健診結果を表示します。  
視覚的に分かりやすく、どこに課題があるのか解説させていただきます。

注意や要受診は無いが、あと少しで注意になってしまいそうな項目は無いか、チェックしましょう。  
※本判定は最新の健診結果をもとに行っております。治療中の方は主治医の診断・指示を優先してください。

表示 最新 2014/12/30 前日 2014/12/30

正常 注意 要受診

肥満(内臓脂肪) BMI y-GT (γ-GTP) 肝機能 GOT (AST) HbA1c 血糖 空腹時血糖 空腹血糖値 (mmHg) 収縮期血圧 (mmHg) 拡張期血圧 (mmHg) 脂質 中性脂肪 HDL コレステロール LDL コレステロール

健康結果一覧 健診結果の経年

項目	2014/09/10	2014/01/14	2012/12/16
身長 (cm)	174.6	175.0	190.0
体重 (kg)	69.3	70.0	69.0
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	未入力	25.0 注意	25.0 注意
内臓脂肪面積 (cm <sup>2</sup> )	未入力	未入力	未入力
腰囲 (おなか周り) (cm)	84.0 正常	88.0 注意	90.0 注意
腕囲 (おなか周り) (cm)	未入力	未入力	未入力

※健診結果がご覧いただけるのは、健診受診日からおよそ1か月後となります。参照可能となりましたら、メールでお知らせいたします。

## 2.あなたのランキングや健康年齢が確認できます。

QUPiOに登録されている約190万のデータから同性・同年代とあなたの健診結果が比較できます。1~100位のランキングだけでなく、あなたの健康年齢を判定いたします。

健康ランキング

あなたの「健康年齢」

150万超の健診データから判定！  
あなたの健康年齢は・・・

実年齢より やや上です。

若い やや若い 年齢相応 やや上 上 かなり上

### 「健康年齢」

加齢による悪化傾向が強い5項目（収縮期血圧／拡張期血圧／LDLコレステロール／空腹時血糖HbA1c）、および健診結果の判定状況（正常／注意／要受診）に着目し、算出しています。

## 3.生活習慣改善を強力にサポートします。

あなたの生活習慣改善に有効な行動目標をQUPiOがあなたの健診結果からご提案します。また、自由記述による目標設定も可能。産業医面談等で決まった目標等も管理することができます。日々の測定結果（体重・腹囲・歩数・血圧・血糖値・体脂肪率等）を記録、その変化が見えるグラフ機能も搭載しており、目標達成状況をグラフ化する機能もあり、効果的な健康づくりを支援します。

さあ！ QUPiOにログイン（裏面）健康づくりに取り組みましょう！

※本サービスは、一般社団法人新潟県労働衛生医学協会個人情報保護方針に基づいて運用しています。  
※本サービスは、一般社団法人新潟県労働衛生医学協会がヘルスケア・コミッティー(株)に委託しています。  
ヘルスケア・コミッティー(株)は東京大学発の予防医療専門機関であり、現在は花王(株)、味の素(株)の関連会社として事業運営を行っています。  
※データは匿名化し、厳重なセキュリティのもとで運用しています。  
※本サービスを利用されない方は、以下の問い合わせ先までお申し出ください。

画面イメージは随時変更されますがご了承ください



一般社団法人 新潟県労働衛生医学協会 健康づくり推進部

TEL 025-370-1945