



# 「ミライフ」と 「健康シフトプラン」を 活用した生活習慣改善サポート (アプリの使い方ガイド)



※ 本事業は、株式会社タニタヘルスリンクに委託して実施しています。  
※ 本ガイドに掲載しているディスプレイ（表示画面）は解説用のイメージとなります。実際のものとは、デザイン・仕様・名称が一部異なる場合があります。

AIによる将来の健康リスク予測を組み合わせ  
生活習慣の改善をサポート

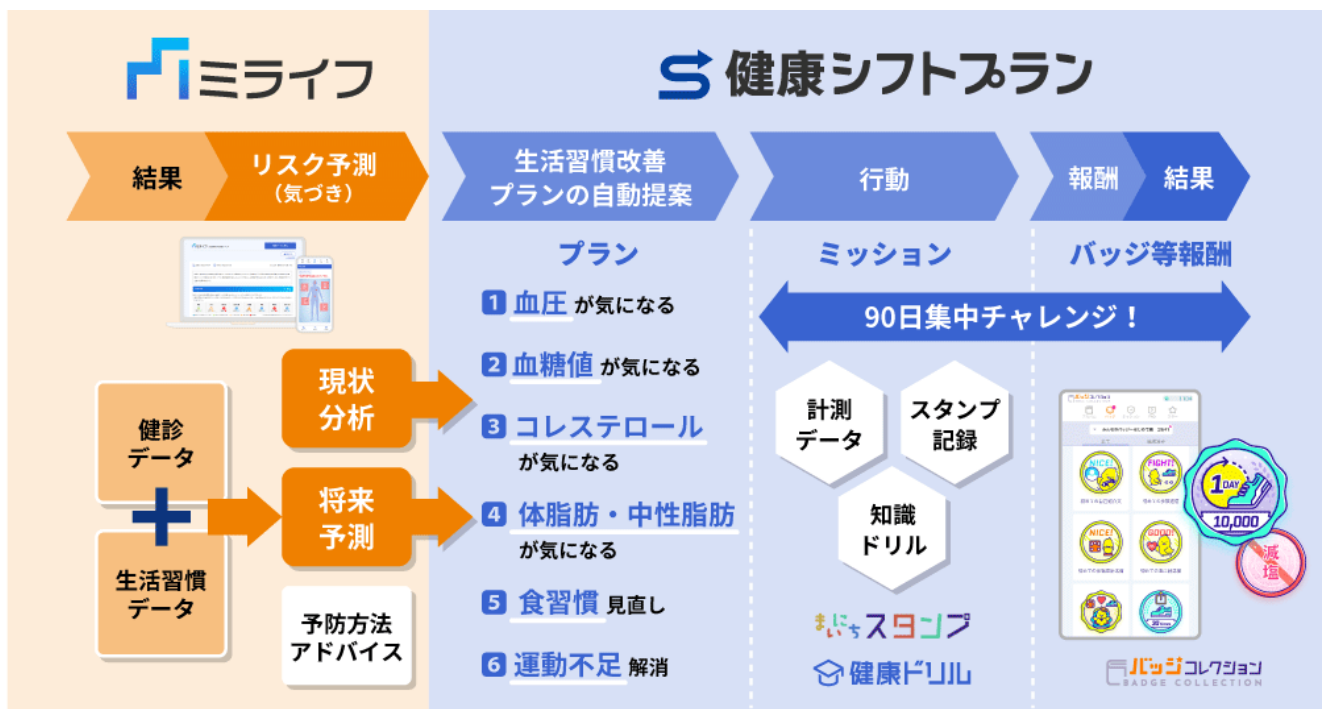
ミライフ

健康シフトプラン  
日常+ちょっとの努力で楽しく続く



生活習慣の改善をサポートする「ミライフ」と「健康シフトプラン」

AIが導き出した一人ひとりの将来の健康リスクや気になる生活習慣上の課題に対して、改善目標の設定から定着までをフルサポート。健診データなどから導き出された将来の健康リスクを起点として、「学習」と「実践」を繰り返しながら「生活習慣の自発的改善」「自己管理の継続」を促しながら健康づくりの継続サイクルを循環させます。



健診データと生活習慣データから将来の健康リスク予測

将来の健康リスクに備えて必要な改善プランを提案

選択した改善プランに応じて異なる約80個のミッションにチャレンジ

## 生活習慣病予防支援サービス

# ミライフ

### ◆「ミライフ」とは？ ..... P.4



#### STEP.1 健診データを登録する ..... P.5

【A】マイナポータルから健診データを登録する場合  
【B】健診データを手入力で登録する場合



#### STEP.2 生活習慣アンケート回答 ..... P.14



#### STEP.3 データ解析 ..... P.14



#### STEP.4 解析結果の確認（結果の見方） ..... P.19

## 生活習慣改善サポートシステム

# 健康シフトスラン

### ◆「健康シフトプラン」とは？ ..... P.25

### ◆「健康シフトプラン」の使い方 ..... P.27

### ◆「まいにちスタンプ」の使い方 ..... P.30

### ◆「健康ドリル」の使い方 ..... P.31

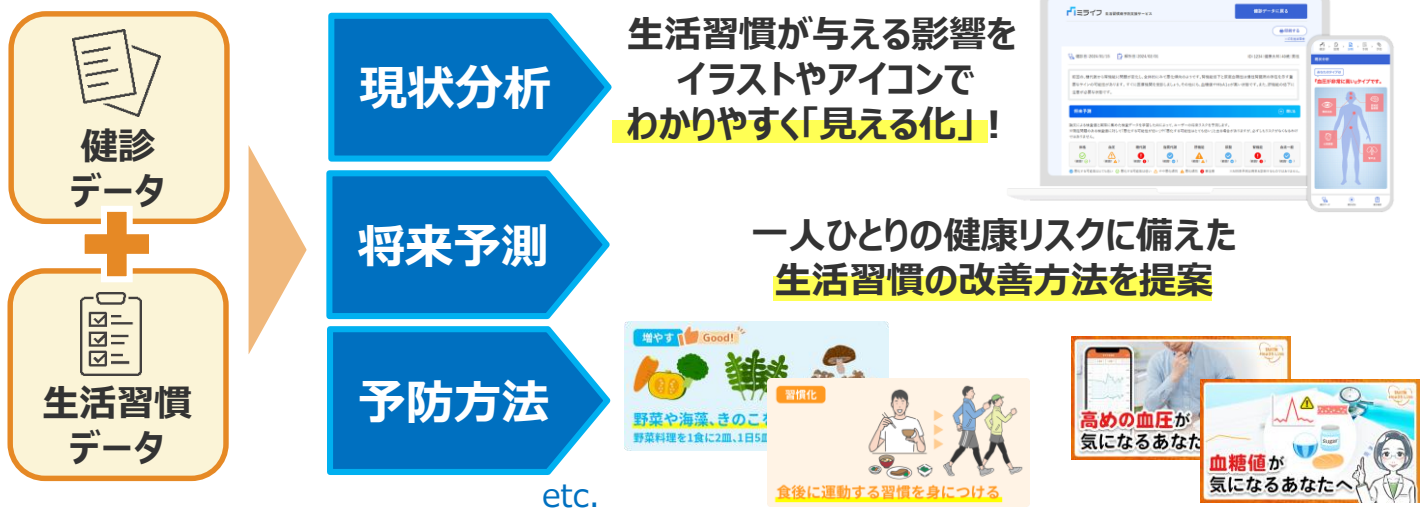
### ◆「バッジコレクション」の使い方 ..... P.33

### ◆お問合せ先 ..... P.35

# 「ミライフ」とは？

## 健診データと生活習慣データで AIがあなたの将来の健康リスクを予測！

健康診断と生活習慣データから将来の健康リスクをAIが予測。現在の生活習慣が引き起こす影響をわかりやすく「見える化」し、一人ひとりの健康リスクに備えた生活習慣の改善方法を提案します。



※ 「ミライフ」のAI予測は病気を診断するものではありません。  
 ※ 「ミライフ」は、医師や保健師などの医療関係者の管理下でご使用ください。  
 ※ 「ミライフ」から導き出された将来の健康リスクに不安を感じたり、通院や投薬を受けている場合は、必ず主治医や保健師などの医療関係者の指示に従うようにしてください。

### ◆ 「ミライフ」の使い方 画面に表示される案内に沿って入力するだけ！

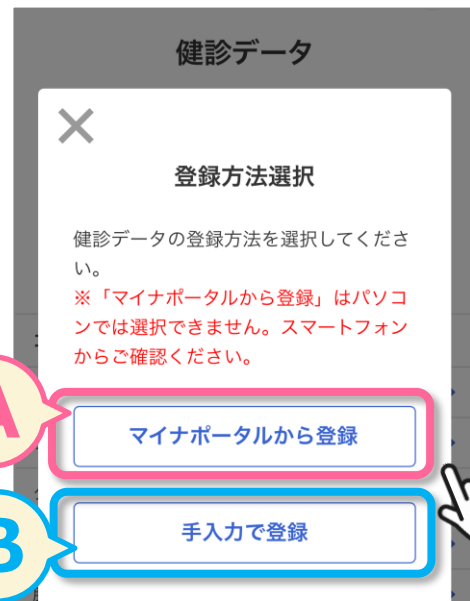


# STEP.1 健診データを登録する

- 1 「ヘルスプラネット」アプリを開き、ホーム画面の「コンテンツ」から「健診データ」にアクセスします。



- 2 「健診データ」の画面が表示されたら、「新しい健診データを登録する」をタップ。「登録方法選択」画面で、健診データの登録方法を以下の【A】【B】から選択してください。



【A】【B】どちらかを選んで、健診データを登録しましょう！

**A**

## マイナポータルから健診データを登録する場合

「マイナポータルから登録」をタップし、次ページ以降に掲載の手順に従って健診データの登録を行ってください。

▶ 次ページへ

**B**

## 健診データを手入力で登録する場合

「手入力で登録」をタップし、画面の案内に従い手入力・登録を行ってください。

▶ P.10へ

【A】マイナポータルから健診データを登録する場合 1/4

「ミライフ」をご利用いただくには、ご自身の健康診断の結果（健診データ）を入力する必要があります。

マイナポータル連携により「ヘルスプラネット」に「健診データ」情報を簡単に登録することができます。



事前準備はお済みですか？

マイナポータル連携を利用するためには

- ① **マイナンバーカード**
- ② **マイナンバーカード読取対応のスマートフォン**

（またはICカードリーダー）が必要です。



**また、事前に「マイナポータルアプリ」をダウンロードして利用者登録を行っていただく必要があります。**

マイナポータルへの「ログイン」は、市区町村等の窓口で設定した数字4桁のパスワード（\*）を入力し、スマートフォンの裏面にマイナンバーカードをかざして読み取ることで行うことができます。

\* 数字4桁のパスワードは、マイナンバーカード受け取り時に市区町村等の窓口で設定した「利用者証明用電子証明書パスワード」のことをいいます。

iPhoneの方はこちらをタップ

Androidの方はこちらをタップ



マイナポータルアプリのダウンロードはこちら ⇒



【iPhone (iOS)】



【Android】



HealthPlanet  
ヘルスプラネット



マイナポータル

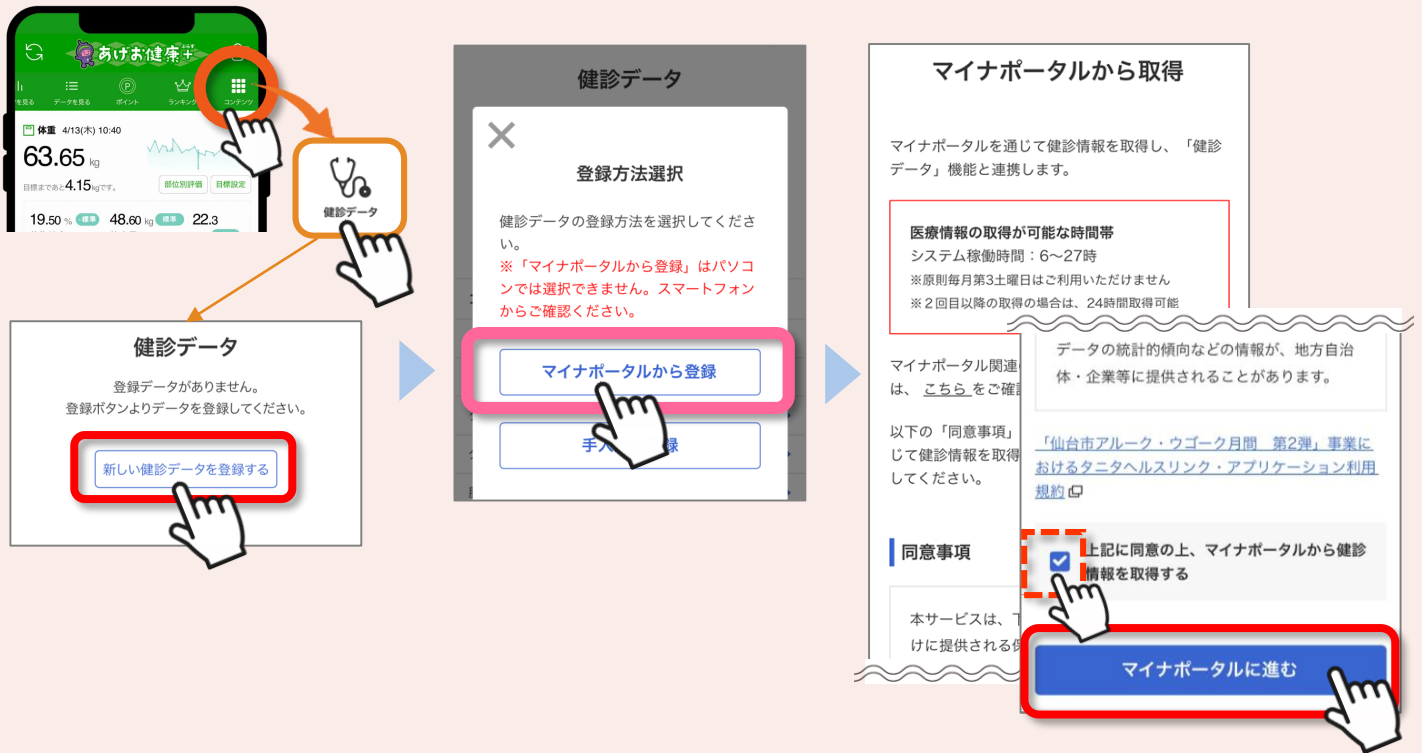


「ヘルスプラネット」アプリと「マイナポータルアプリ」を使用します。  
ふたつのアプリをダウンロード済みのスマートフォンを  
お手元にご用意ください。

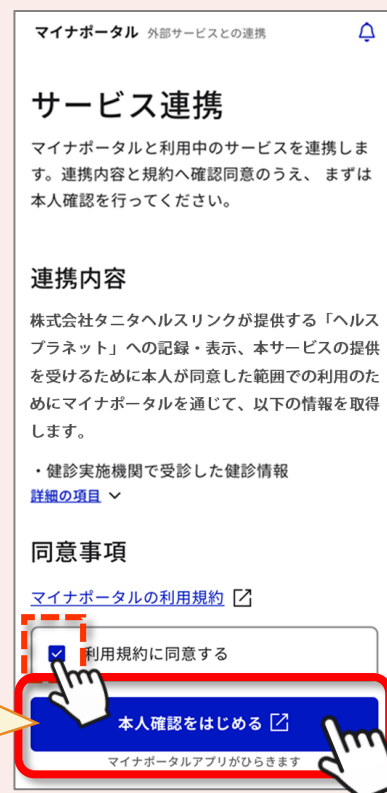
次ページへつづく

## 【A】マイナポータルから健診データを登録する場合 2/4

- 1 「ヘルスプラネット」アプリを開き、ホーム画面の「コンテンツ」から「健診データ」にアクセスし「新しい健診データを登録する」をタップ。  
「登録方法選択」画面で「マイナポータルから取得」を選択。画面の案内に従って「同意事項」に同意のうえ、「マイナポータルに進む」をタップしてください。



- 2 「サービス連携」画面が表示されたら、画面の案内に従って「同意事項（利用規約）」に同意のうえ、「本人確認をはじめる」をタップしてください。



「本人確認をはじめる」をタップすると、「マイナポータルアプリ」のログイン画面が開きます。

※端末やOSのバージョンによって、画面の表示や操作が一部異なる場合があります。

次ページへつづく

## 【A】マイナポータルから健診データを登録する場合 3/4

**3** 「マイナポータルアプリ」で**本人確認**を行ってください。  
 以下の「パスワードの入力」画面が表示されたら、画面の案内に従って、**数字4桁のパスワード**（\*）を入力します。次に、スマートフォンの裏面上部をマイナンバーカードとあわせて「**読み取り開始**」をタップして、スキャン（読み取り）を完了させてください。

なお、事前に「スマホ用電子証明書」の登録や生体認証の登録をされている場合は、マイナンバーカードの読み取りをせずに本人確認ができます。

\* 数字4桁のパスワードは、マイナンバーカード受け取り時に市区町村等の窓口で設定した「**利用者証明用電子証明書パスワード**」のことをいいます。**3回連続で誤入力するとパスワードにロックがかかります。**



### 【Android】スマートフォンの例

生体認証などでの本人確認を行う際は、以下のような画面が表示されます。



### < カードの読み取りの際の注意点 >

- パスワード入力から読み取り完了までスマートフォンとマイナンバーカードをピッタリあてつけてください。
- 読み取りが完了するまでに、**5秒以上**かかる場合があります。
- **金属の机の上では読み取れない場合があります。**
- カバー類を外すと読み取りやすくなる場合があります。反応が悪い場合はカバーを外してお試しください。
- **充電やイヤホン等のケーブルは、はずしてください。**
- Androidの場合は、NFC／おさいふケータイの機能をONにしてください。

**万一、パスワードにロックがかかった場合は、下記の「よくあるご質問」にアクセスのうえ、対処方法をご確認ください。**



#### ● よくあるご質問

Q:「パスワードがロックしているため、パスワードを変更できませんでした。お住まいの市区町村の窓口でロック解除を行ってください。」というメッセージが表示されます。対処方法を教えてください。

[https://faq.myna.go.jp/faq/show/2356?site\\_domain=default](https://faq.myna.go.jp/faq/show/2356?site_domain=default)



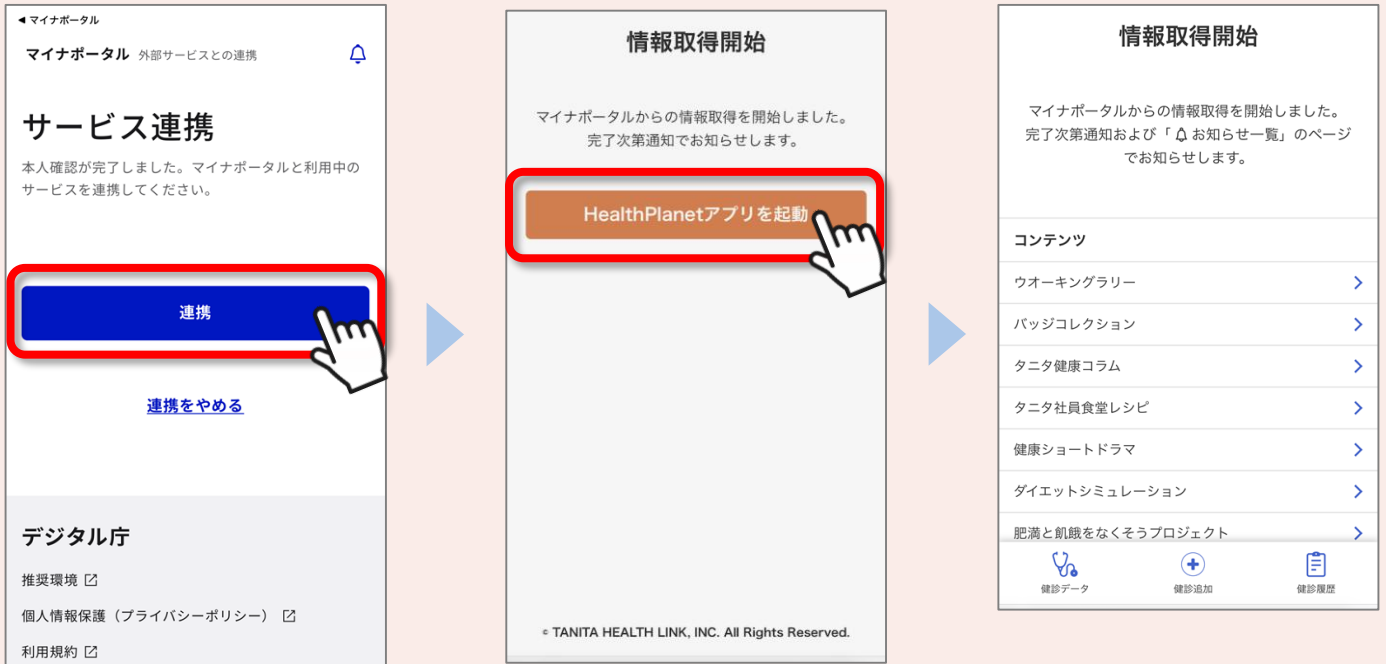
※端末やOSのバージョンによって、画面の表示や操作が一部異なる場合があります。

次ページへつづく

# 【A】マイナポータルから健診データを登録する場合 4/4

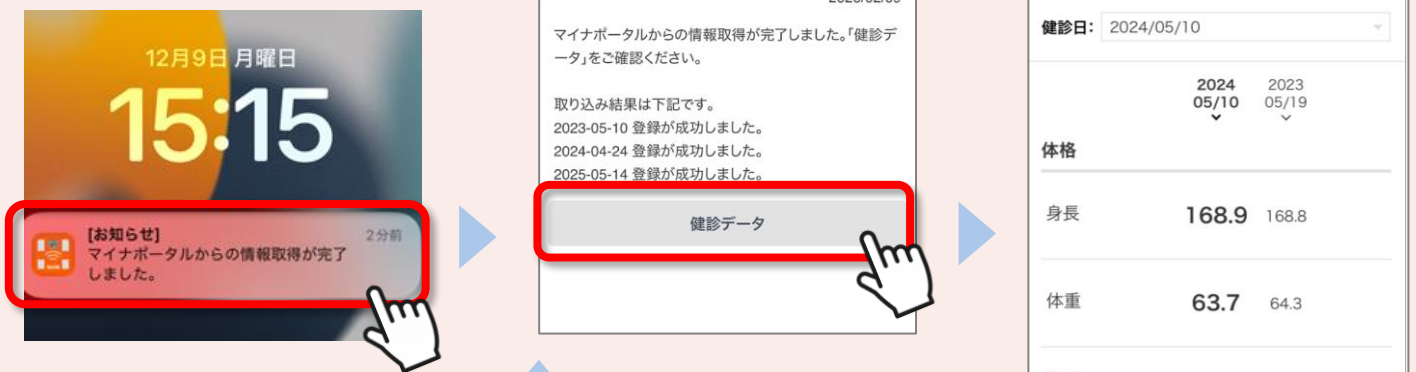
4 本人確認が完了すると、「サービス連携」画面が表示されます。「連携」をタップして、マイナポータルからの情報（健診データ）取得を実行してください。

1 「連携」をタップすると、マイナポータルからの情報取得が開始されます。



2 情報取得が完了次第、【プッシュ通知】および「お知らせ」ページでお知らせします。「健診データ」で登録済みのデータをご確認いただけます。

## 【プッシュ通知】の場合



## 「お知らせ」ページの場合



ホーム画面右上の「プロフィール」アイコン>「お知らせを見る」をタップします。

以上で、健診データの登録が完了となります。

※端末やOSのバージョンによって、画面の表示や操作が一部異なる場合があります。

## 【B】健診データを手入力で登録する場合 1/4

「ミライフ」をご利用いただくには、ご自身の健康診断の結果（健診データ）を入力する必要があります。ホーム画面の「コンテンツ」>「健診データ」>「手入力で登録」をタップして、**健診データ（健康診断の結果）の手入力・登録ができます。**

「健診データ入力」画面が表示されたら、案内に従って健診データを手入力・登録してください。

**注意**

「健診日」は解析の精度に影響するため正確にご入力ください。健診データの各項目は登録後も修正いただけますが、健診日は後から変更できません。

**「健診データ入力について」**をタップすると、検査項目名や単位など、健診データを入力する際に参考となる情報を確認することができます。

**健診データ入力について**

健診データを入力する際は、検査項目名と単位に注意して入力しましょう。同じ検査項目でも、医療機関や検査機関によって表記方法が異なる場合があります。アプリ(からだカルテ・ヘルスプラネット)で表示されている検査項目名と異なる表記でも、どれも同じ検査内容となります。

以下の表を参考にして、健診データを入力しましょう。

	アプリ内表記	疾病予防基準	代表的な別表記
体格	体重 kg	-	BW, Wt
	BMI kg/m <sup>2</sup>	18.5~24.9	体格指数(BMI)、肥満度(BMI)、ボディ・マス指数

詳細は、P.12-13 「健診データを入力する際の参考情報①②」をご覧ください。

※端末やOSのバージョンによって、画面の表示や操作が一部異なる場合があります。

## 【B】健診データを手入力で登録する場合 2/4

### 予測に必要な健康診断等の項目（インプット項目）について

予測に必要な健康診断の検査項目は、**23項目**です。  
 そのうち、**解析に必須となる検査項目が12項目**（うち「BMI」1項目は自動計算）。入力することによりAIによる解析の精度がアップする項目が**11項目**となっています。

項目	値
身長 <small>必須</small>	<input type="text"/> cm
体重 <small>必須</small>	<input type="text"/> kg



アプリの入力欄で赤字で**【必須】**と記載されている項目は**必ず入力をお願いします。**

項目名		単位	入力の必要性
身体情報	身長	cm	必須項目
	体重	kg	必須項目
	BMI	Kg/m2	必須項目(自動計算)
	腹囲	cm	精度UP項目
血圧	最高血圧	mmHg	必須項目
	最低血圧	mmHg	必須項目
血糖	空腹時血糖	mg/dl	精度UP項目
	HbA1c	%	精度UP項目
	尿糖定性	- , ± , + , ++ , +++	必須項目
脂質	総コレステロール(TC)	mg/dl	精度UP項目
	中性脂肪(TG)	mg/dl	必須項目
	HDLコレステロール	mg/dl	必須項目
	LDLコレステロール	mg/dl	精度UP項目
肝機能	AST(GOT)	U/L	必須項目
	ALT(GPT)	U/L	必須項目
	γ-GT(γ-GTP)	U/L	必須項目
尿酸／腎機能	尿酸(UA)	mg/dl	精度UP項目
	血清クレアチニン(Cr)	mg/dl	精度UP項目
	尿蛋白定性	- , ± , + , ++ , +++	必須項目
	eGFR	mL/分/1.73m2	精度UP項目
血液一般	赤血球数	万/uL	精度UP項目
	血色素量[ヘモグロビン値](HGB)	g/dl	精度UP項目
	ヘマトクリット値(HCT)	%	精度UP項目

## 【B】健診データを手入力で登録する場合 3/4

### 健診データを入力する際の参考情報 ①

健診データを入力する際は、**検査項目名と単位**に注意して入力しましょう。  
 同じ検査項目でも、医療機関や検査機関によって表記方法が異なる場合があります。  
 アプリで表示されている検査項目名と異なる表記でも、どれも同じ検査内容となります。  
 以下の表を参考にして、健診データを入力しましょう。

	アプリ内表記	疾病予防基準	代表的な別表記
体格	体重 kg	-	BW, Wt
	BMI kg/m <sup>2</sup>	18.5~24.9kg/m <sup>2</sup>	体格指数(BMI), 肥満度(BMI), ボディ・マス指数
血圧	収縮期血圧 mmHg	130mmHg未満	最高(収縮期), 最高血圧, 血圧上
	拡張期血圧 mmHg	85mmHg未満	最低(拡張期), 最低血圧, 血圧下
糖代謝	血糖(空腹時血糖) mg/dl	100mg/dl未満	FBS, BS, GLU
	尿糖	-(陰性)	糖定性
	HbA1c(NGSP) %	5.5%以下	HbA1c(N), ヘモグロビンA1c
脂質代謝	総コレステロール mg/dl	-	TC, T-cho, 血清総コレステロール
	HDLコレステロール mg/dl	40mg/dl以上	HDL-C, HDL-Cho, 善玉コレステロール
	LDLコレステロール mg/dl	70~119mg/dl	LDL-C, LDL-Cho, 悪玉コレステロール
	中性脂肪 mg/dl	150mg/dl未満	TG, TG・トリグリセリド, 空腹時中性脂肪

**【B】 健診データを手入力で登録する場合 4/4**
**健診データを入力する際の参考情報 ②**

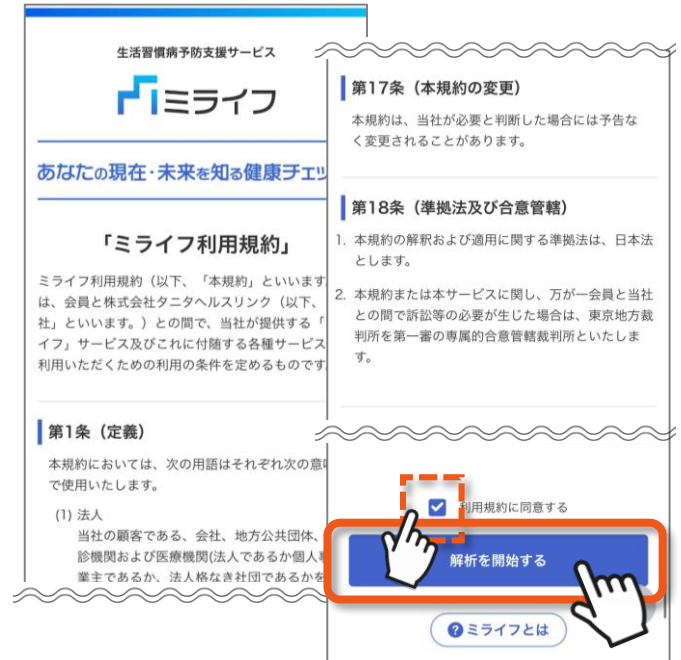
	アプリ内表記	疾病予防基準	代表的な別表記
肝機能	AST(GOT) U/l	30U/l未満	AST, GOT
	ALT(GPT) U/l	30U/l未満	ALT, GPT
	γ-GTP U/l	50U/l未満	γ-GT
尿酸	尿酸 mg/dl	2.0～7.0mg/dl	UA, 血清尿酸
腎機能	血清クレアチニン mg/dl	0.84mg/dl以下	Cr, クレアチニン, CRE
	eGFR ml/min/1.73m <sup>2</sup>	60ml/min/1.73m <sup>2</sup> 以上	推算糸球体ろ過量, 推定e-GFR値
	尿蛋白	-(陰性)	たんぱく定性, UP
血液一般	赤血球数 万/mm <sup>3</sup> (μl)	380～520万/mm <sup>3</sup>	RBC
	ヘモグロビン g/dl	12.1g/dl以上	血色素量, Hb, HGB
	ヘマトクリット %	35.0%以上	Hct, Ht

# STEP.2-3 生活習慣アンケート回答／データ解析

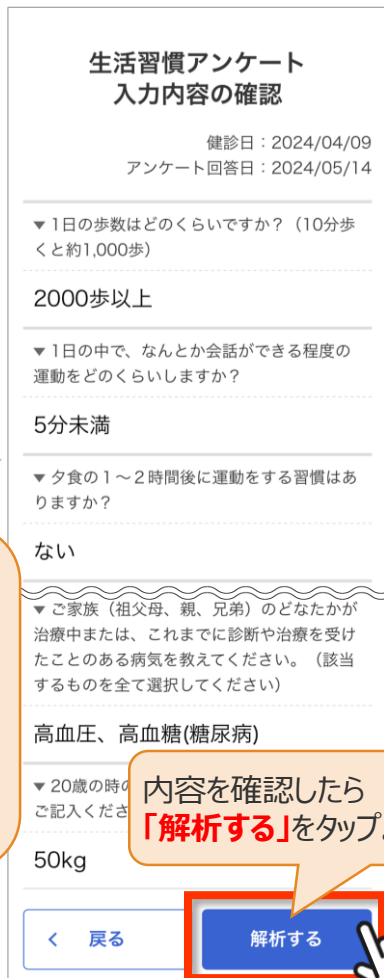
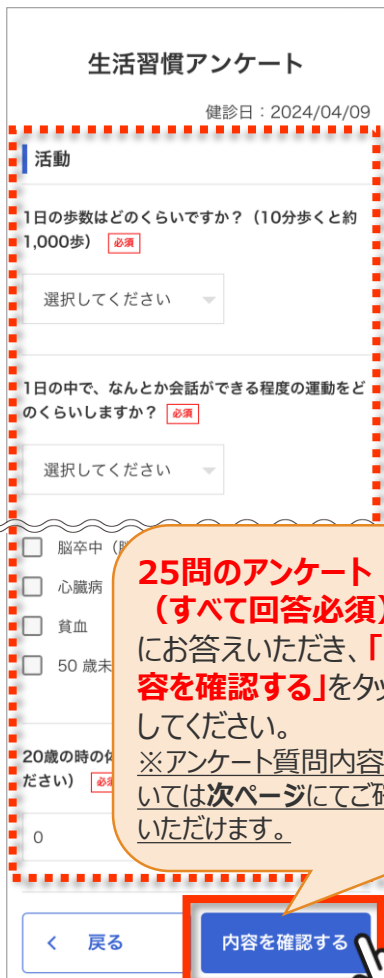
**1** 登録済みの「健診データ」の内容を確認したら、「データを解析して将来予測」をタップします。



**2** 「ミライフ利用規約」の画面が表示されたら、利用規約に同意のうえ、「解析を開始する」をタップしてください。



**3** 生活習慣アンケートの画面が表示されたら、アンケートに回答して、内容確認後に「解析する」をタップしてください。



**4** 解析がスタートします。(数分ほどかかる場合があります) 解析が完了したら、自動で解析結果ページが表示されます。



## 生活習慣アンケート質問内容一覧（全25問）

アプリに表示される**25問のアンケート（すべて回答必須）**にお答えいただけます。

項目名	アンケート内容	回答内容：選択肢
アンケート1	1日の歩数はどのくらいですか？ （10分歩くと約1,000歩）	0:2000歩に満たない 1:2000歩以上 2:4000歩以上 3:5000歩以上 4:7000歩以上 5:8000歩以上 6:1万歩以上
アンケート2	1日の中で、なんとか会話ができる程度の運動をどのくらいしますか？	0:しない 1:5分未満 2:5分以上 3:7分半以上 4:15分以上 5:20分以上 6:30分以上
アンケート3	夕食の1～2時間後に運動をする習慣はありますか？	0:ない 1:ある
アンケート4	日中の生活や仕事に支障をきたすような眠気はありますか？	0:いいえ 1:はい
アンケート5	朝起きたときに熟睡感はありますか？	0:いいえ 1:はい
アンケート6	人と比較して食べる速度が速いですか？	0:いいえ 1:はい
アンケート7	朝食を抜くことが1週間にどのくらいありますか？	0:ない 1:週1～2回 2:週3回以上
アンケート8	夕食や夜食、間食を眠る3時間以内に食べることがどのくらいありますか？	0:ない 1:週1～2回 2:週3回以上
アンケート9	野菜(海藻・きのこ類を含む)→魚や肉→炭水化物(ご飯・パン・めん類・イモ類)の順に食べる習慣はありますか？	0:いいえ 1:はい
アンケート10	外食の味付けと家庭の味付けを比べるとどちらが濃く感じますか？	0:外食のほうが濃い 1:同じくらい 2:家庭のほうが濃い

## 生活習慣アンケート質問内容一覧（全25問）

項目名	アンケート内容	回答内容：選択肢
アンケート11	青魚の料理をどのくらい食べますか？ （さんま・いわし等の青魚、青魚の缶詰等）	0:食べない 1:週1～2回 2:週3～4回 3:ほぼ毎日
アンケート12	豆腐や納豆、煮豆などの大豆製品をどのくらい食べますか？	0:食べない 1:週1～2回 2:週3～4回 3:ほぼ毎日
アンケート13	めん類、炒飯、どんぶり物、菓子パンなど穀類の単品料理をどのくらい食べますか？	0:食べない 1:週1～2回 2:週3～4回 3:ほぼ毎日
アンケート14	甘い飲料をどのくらい飲みますか？ （ゼロカロリー飲料は除く）	0:飲まない 1:週1～2回 2:週3～4回 3:ほぼ毎日
アンケート15	洋菓子、揚げ物、中華料理や肉料理など油の多い料理をどのくらい食べますか？ （1回の目安…1皿）	0:食べない 1:週1～2回 2:週3～4回 3:毎日1回程度 4:毎日2～3回 5:毎日4回以上
アンケート16	野菜や海藻、きのこの料理をどのくらい食べますか？ （1回の目安…小皿や小鉢1皿分）	0:食べない 1:週1～2回 2:週3～4回 3:毎日1回程度 4:毎日2～3回 5:毎日4～5回 6:毎日6回以上
アンケート17	果物をどのくらい食べますか？ （1回の目安…みかん1個、りんご半分、バナナ1本）	0:食べない 1:週1～2回 2:週3～4回 3:毎日1～2回程度 4:毎日3回以上
アンケート18	乳製品（牛乳、チーズ、ヨーグルトなど）をどのくらい食べますか？ （1回の目安…牛乳コップ半分、ヨーグルト1パック）	0:食べない 1:週1～2回 2:週3～4回 3:毎日1～2回程度 4:毎日3回以上

## 生活習慣アンケート質問内容一覧（全25問）

項目名	アンケート内容	回答内容：選択肢
アンケート19	アルコール飲料をどのくらい飲みますか？	0:毎日 1:時々 2:ほとんど飲まない (飲めない)
アンケート20	飲酒日の1日当たりの飲酒量はどのくらいですか？ (ビール・日本酒・ウイスキー・ワインなどの合計量)	0:飲まない 1:1合未満 2:1～2合未満 3:2～3合未満 4:3合以上
アンケート21	現在、たばこを習慣的に吸っていますか？	0:はい 1:いいえ
アンケート22	これまでに診断や治療を受けたことがある病気を教えてください（該当するものを全て選択してください）	1:高血圧 2:高血糖(糖尿病) 3:脂質異常 4:肝臓病(肝機能障害) 5:高尿酸血症(通風) 6:慢性腎臓病（腎機能低下、人工透析） 7:脳卒中（脳出血、脳梗塞） 8:心臓病（狭心症、心筋梗塞） a:貧血
アンケート23	現在、あなたが治療中の項目を教えてください（該当するものを全て選択してください）	1:高血圧 2:高血糖(糖尿病) 3:脂質異常 4:肝臓病(肝機能障害) 5:高尿酸血症(通風) 6:慢性腎臓病（腎機能低下、人工透析） 7:脳卒中（脳出血、脳梗塞） 8:心臓病（狭心症、心筋梗塞） a:貧血

## 生活習慣アンケート質問内容一覧（全25問）

項目名	アンケート内容	回答内容：選択肢
アンケート24	ご家族（祖父母、親、兄弟）のどなたかが治療中または、これまでに診断や治療を受けたことのある病気を教えてください。（該当するものを全て選択してください）	1:高血圧 2:高血糖(糖尿病) 3:脂質異常 4:肝臓病(肝機能障害) 5:高尿酸血症(通風) 6:慢性腎臓病（腎機能低下、人工透析） 7:脳卒中（脳出血、脳梗塞） 8:心臓病（狭心症、心筋梗塞） a:貧血 b:50歳未満の若年発症の心血管疾患
アンケート25	20歳の時の体重 （ご記憶の体重の数値でご記入ください）	※小数点第一位まで入力 入力例：50.5

5 解析結果をご確認いただけます。（画面をスクロールしてご覧ください）



アイコンをタップして、「健康診断結果」「生活習慣アンケート結果」「現状分析」「将来予測」「予防方法」の各ページを表示することができます。



「健診データ」画面の下部に表示される「ミライフ？」マークをタップすると遷移する「ABOUT ミライフって？」のページでは、結果の見方などサービスの詳細情報を確認することができます。



◆ 「ミライフ」の機能紹介

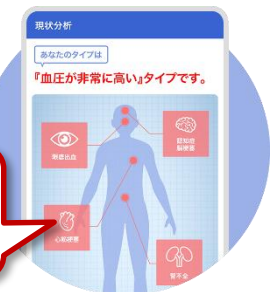
現在の生活習慣が引き起こす影響をわかりやすく「見える化」。一人ひとりの健康リスクに備えた、生活習慣の改善方法をご確認いただけます。

現状分析



生活習慣を点数化

異常値をお知らせし、原因となる生活習慣を全47タイプに判別



将来予測



現在の生活習慣を継続した場合の将来の健康リスクをAIが予測

「血圧」「血糖」「脂質」について、将来のリスク度をレーダーチャートで表示



予防方法



運動・食事など、一人ひとりに必要な改善や継続すべき生活習慣を表示

保健師や管理栄養士が作成した生活習慣改善に役立つおすすめ動画を表示



# 健康診断結果

## 1 総括

健康診断の結果から、優先順位の高いものから順にアドバイスします。  
必要な方には受診勧奨を表示し、緊急度もあわせてコメントします。

健診日: 2024/01/17 解析日: 2024/01/18 ID: 2680 | 健康太郎 | 54歳 | 男性

1

前回と同じく腎機能に問題があり、引き続き腎機能低下と尿蛋白陽性は慢性腎臓病の存在を示す重要なサインの可能性があります。すぐに医療機関を受診しましょう。その他にも、血糖値やHbA1cが高い状態です。また、善玉コレステロールが低い状態です。また、高尿酸血症が疑われます。また、貧血が強く疑われます。※通院・服薬を受けられている方は必ず主治医の指示に従ってください。

2

### 健康診断結果

	項目	疾病予防基準 ※要受診基準	【解析済み】			過去からの推移
			2024/01/17	2024/01/16	2023/06/12	
体格	身長 cm		171.5	171.2	155	
	体重 kg		72.4	79	100	
	BMI kg/m <sup>2</sup>	20.0~24.9kg/m <sup>2</sup>	24.6	27	41	
	腹囲 cm	85cm未満	78.2	81.6	100	
血圧	収縮期血圧 mmHg	130mmHg未満 ※140mmHg以上	100	100	100	
	拡張期血圧 mmHg	85mmHg未満 ※90mmHg以上	60	80	60	
	心拍数 拍/分		80	80	80	
糖代謝	血糖(空腹時血糖) mg/dl	100mg/dl未満 ※126mg/dl以上	30	60	80	
	血糖(随時血糖) mg/dl	100mg/dl未満 ※126mg/dl以上	10	60	80	
	尿糖	-(陰性) ※+以上	-	±	+	
	HbA1c(NGSP) %	5.5%以下 ※6.5%以上	10	5	20	
	総コレステロール mg/dl		10	60	20	

## 2 健康診断結果

特定健診の判定基準値に合わせ、「異常なし」「生活習慣改善(保健指導域)」「受診勧奨」を提示します。検査値を経年でグラフ表示しその推移を表します。

判定: ✔ 異常なし ! 生活習慣改善・要経過観察 - 受診勧奨

検査値なし: —

# 生活習慣アンケート回答結果

## 生活習慣アンケート回答結果

生活習慣を点数化。良い習慣を100とした達成割合を表示します。

※アンケート回答の**赤字**は生活習慣の改善を勧奨しています。

生活習慣アンケート回答結果		
	2024/01/18 正しい生活習慣の達成率	2024/01/11 正しい生活習慣の達成率
	<b>53/100</b>	62/100
1日の歩数はどのくらいですか?(10分歩くと約1,000歩)	<b>2000歩以上</b>	2000歩以上
1日の中で、なんとか会話ができる程度の運動をどのくらいしますか?	<b>5分未満</b>	7分半以上
夕食の1~2時間後に運動をする習慣はありますか?	ある	ある
日中の生活や仕事に支障をきたすような眠気はありますか?	<b>はい</b>	はい
朝起きたときに熟睡感がありますか?	はい	はい
人と比較して食べる速度が速いですか?	<b>はい</b>	はい
朝食を抜くことが1週間にどのくらいありますか?	<b>週3回以上</b>	ない
夕食や夜食、間食を眠る3時間以内に食べることがどのくらいありますか?	週1~2回	ない
野菜(海藻・きのこ類を含む)→魚や肉→炭水化物(ご飯・パン・めん類・イモ類)の順に食べる習慣はありますか?	はい	はい
外食の味付けと家庭の味付けを比べるとどちらが濃く感じますか?	<b>同じくらい</b>	同じくらい
青魚の料理をどのくらい食べますか?(さんま・いわし等の青魚、青魚の缶詰等)	<b>食べない</b>	ほぼ毎日
豆腐や納豆、煮豆などの大豆製品をどのくらい食べますか?	<b>週1~2回</b>	週1~2回
めん類、炒飯、どんぶり物、菓子パンなど穀類の単品料理をどのくらい食べますか?	週1~2回	週1~2回
甘い飲料をどのくらい飲みますか?(ゼロカロリー飲料は除く)	週1~2回	週1~2回
洋菓子、揚げ物、中華料理や肉料理など油の多い料理をどのくらい食べますか?(1回の目安…1皿)	<b>週3~4回</b>	週1~2回
野菜や海藻、きのこの料理をどのくらい食べますか?(1回の目安…小皿や小鉢1皿分)	<b>週3~4回</b>	週1~2回
果物をどのくらい食べますか?(1回の目安…みかん1個、りんご半分、バナナ1本)	<b>週3~4回</b>	毎日1~2回
乳製品(牛乳、チーズ、ヨーグルトなど)をどのくらい食べますか?(1回の目安…牛乳コップ半分、ヨーグルト1パック)	<b>週1~2回</b>	週1~2回

# 現状分析 自分のからだの今を知る

## 1 現状分析

血圧、血糖値等の検査での異常値をお知らせするだけでなく、**原因となる生活習慣をタイプ別に分かりやすく分類**して表示します。健診結果に応じて**全47タイプ**に分類されます。

1 現状分析

あなたのタイプは 『**肥満による糖尿病にご注意**』タイプです。

高血糖(糖尿病)を放っておく…!?

高血糖(糖尿病)の恐ろしさ…?

糖尿病には、生活習慣と無関係に自己免疫疾患などが原因でインスリン分泌細胞が破壊される1型と、遺伝的要因に過食や運動不足などの生活習慣が重なって発症する2型がありますが、大半は2型で、日本ではその疑いがある人は、成人の6人に1人、約1,870万人にのぼっています。糖尿病の恐ろしさは、自覚症状のないままに重篤な合併症が進展することで、微小血管の障害である網膜症・腎症・神経障害の三大合併症のほか、より大きな血管の動脈硬化が進行して心臓病や脳卒中のリスクも高まります。

なぜ高血糖になる…?

食後に血糖値が上昇すると、それに反応して膵臓からインスリンが分泌されます。インスリンの働きによって、細胞は血液中のブドウ糖をとりこみ、余ったブドウ糖はグリコーゲンや中性脂肪

2 高血糖が続いたとき

①血管は二層構造になっていて、血管の一番内側(内皮細胞)が傷つくと動脈硬化につながります。内臓脂肪が増え、生理活性物質(TNF-α, FFA)の分泌が増えます。これらは肝臓や筋肉に作用してインスリンの作用を阻害します。また、逆にインスリン作用を促進する生理活性物質(アディポネクチン)は内臓脂肪が増えと分泌が低下します。

②この状況から血糖値が高い状態が続くと、血管の内皮細胞に糖がどんどん入り込み、内皮細胞が傷つきます。また、血液の中の白血球も血管の壁にくっつきやすくなるような変化が起こり、更に血管が傷みやすくなります。

血管壁 血管腔 血液の固まり 内皮細胞

傷つく 炎症を起す 白血球がくっつく

血流による圧力 血管を修復する物質が減少 高血圧

血栓を溶かす物質が増加 白血球がくっつきやすくなるような変化が起こる

酸化LDL LDL

内臓脂肪(生理活性物質) 脂質異常(高LDLコレステロール)

3 お酒を飲む際には、週に2日以上は休肝日を。また、種類による適量の違いにも注意しましょう。

アルコールは百薬の長…?それとも、万病の元…?

飲み過ぎると血圧が高くなる…?

大人になって飲み始めた頃、ビール1杯程度でもすぐに顔が赤くなりませんでしたか? そうであれば、あなたはアルコールからきた毒性(アセトアルデヒド)を分解しにくい「フラッシュャー」と呼ばれる体質で、少しの飲酒でも高血圧を引き起こしてしまうと言われています。さらにヘルスモーカーであれば、食後のリスクが3.4倍も高くなるという研究結果もありますので注意を。

体質に関係なく、アルコールを習慣的に飲む人は、飲めば飲むほど血圧が高くなるのがわかっています。1日あたりの適量(おおよそ日本酒1合、またはビール大瓶1本、またはウイスキーダブ1杯、またはワイン2杯程度)を守り、週1日以上は飲まない日を取しましょう。

中性脂肪が増えて脂肪肝や肝炎に…?

アルコールを飲めば飲むほど、肝臓で合成される中性脂肪が増加し脂肪肝、さらに重症になると動脈硬化や膵炎の原因となります。

一方で良い効果もあり、アルコールを飲むと善玉コレステロール(HDL)が増加しますので適量であれば脳梗塞や心筋梗塞の予防になると言われています。

尿酸値が高くなり、風痛や動脈硬化の原因にも…!

ビールには尿酸を作り出すプリン体が多く含まれると言われていますが、ビールに限らずアル

1 アルコール 高血圧

2 アルコール 中性脂肪

3 アルコール 尿酸値

## 2 現状分析 (からだの理解)

からだの中での変化を分かりやすく解説します。初期の段階では自覚症状が出にくい生活習慣病について、「なぜ」「どうして」を理解することで行動変容の一步につなげます。

## 3 現状分析 (アドバイス)

現状分析の結果、おすすめの生活習慣についてアドバイスをします。例えば、血糖が気になる人には食後の運動を推奨しますが、「どうして食後の運動が効果的なのか」を分かりやすく解説。**生活習慣とからだの仕組みを理解**することは、その**必要性**が分かった上での健康行動になり、**行動が継続**すると言われています。

# 将来予測 自分のかからだの将来を知る

## 1 将来予測

現在の生活習慣を継続した場合の将来の健康リスクをAIが予測。**8項目**（体格、血圧、糖代謝、脂質代謝、肝機能、尿酸、腎機能、血液一般）の将来の健康リスクを、**5段階**（「悪化する可能性はとても低い」「悪化する可能性は低い」「やや悪化傾向」「悪化傾向」「要注意」）で解析。

### 各マークの解説

- ✔ 悪化する可能性はとても低い
- ✔ 悪化する可能性は低い
- ⚠ やや悪化傾向
- ⚠ 悪化傾向
- ! 要注意

1 将来予測
閉じる

論文による検査値と実際に集めた検査データを学習したAIによって、ユーザーの将来リスクを予測します。  
※現在問題のある検査値に対して「悪化する可能性が低い」や「悪化する可能性はとても低い」と出る場合がありますが、必ずしもリスクがなくなるわけではありません。

体格 <span style="color: green;">✔</span> (前回: <span style="color: green;">✔</span> )	血圧 <span style="color: orange;">⚠</span> (前回: <span style="color: orange;">⚠</span> )	糖代謝 <span style="color: red;">!</span> (前回: <span style="color: red;">!</span> )	脂質代謝 <span style="color: blue;">✔</span> (前回: <span style="color: blue;">✔</span> )	肝機能 <span style="color: orange;">⚠</span> (前回: <span style="color: orange;">⚠</span> )	尿酸 <span style="color: blue;">✔</span> (前回: <span style="color: blue;">✔</span> )	腎機能 <span style="color: red;">!</span> (前回: <span style="color: red;">!</span> )	血液一般 <span style="color: blue;">✔</span> (前回: <span style="color: blue;">✔</span> )
---	---	--	---	--	---	--	---

✔ 悪化する可能性はとても低い ✔ 悪化する可能性は低い ⚠ やや悪化傾向 ⚠ 悪化傾向 ! 要注意 ※AI将来予測は病気を診断するものではありません。

2

■今回 ■前回 ※外側の方がリスクの高い状態です。  
 解析日 今回:2023/12/19 前回:2022/12/06

あなたの将来は?

**メタボ予備軍の可能性があり、心筋梗塞や脳卒中にご注意**

※ここで記載しているメタボ(メタボリックシンドローム)とは、高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい状態をいいます。

あなたの生活習慣病の分析結果

高血圧と糖代謝異常(高血糖)のリスクが高い状態です。前回と比較すると全体的にリスクが悪化しています。

体重や体型が「メタボ」ではなくても、高血圧、糖代謝異常(高血糖)、脂質代謝異常(中性脂肪が高い・高コレステロール)の2つ以上に当てはまる状態を隠れメタボといいます。今は全て基準値内ですが将来的に隠れメタボになる可能性があります。  
 隠れメタボの状態を放置すると、心筋梗塞や脳卒中を発症するリスクが高くなるといわれています。

## 2 レーダーチャート

メタボ該当要件である「**血圧**」「**血糖**」「**脂質**」の**3項目**について将来のリスク度をレーダーチャートで表示。現在、検査値に異常がなくても、予測値をグラフ表示することで、生活習慣病の発症のリスクを視覚的に確認することができます。

2回分の健診データがあると前回と今回の値を比較することができます。

予防方法 自分に合った予防方法を知る

1 予防方法

運動・食事など、改善や継続が必要な生活習慣や具体的な取り組み方法を紹介。背景色が青色のパネルは良い習慣、オレンジのパネルは注意を表しています。また、保健師や管理栄養士が作成したオリジナル動画で、生活習慣の改善方法などを分かりやすく紹介しています。

1 予防のための効果的な生活習慣の改善方法

**節度化** ビール 1本、ワイン 2杯、日本酒 1合、ウイスキー 2割、焼酎 25割、酎 1杯。節度ある適度な飲酒をする。適量の目安を参考に、週2回は休肝日を。

**増やす** 野菜や海藻、きのこを積極的に食べる。野菜料理を1食に2品、1日5品を目安に食べよう。

**習慣化 Good!** 朝食を抜かないで食べる。少しでも朝食に何か食べる習慣を。

あなたにおすすめの動画

**肥満・メタボが気になるあなたへ** 肥満・メタボが気になるあなたへ。あなたにもできる「脂肪・ほかるダイエット」。生活習慣改善への道。

**血糖値が気になるあなたへ** 糖尿病の予防や重症化予防に役立つ！あなたにできる食後血糖値対策。

**腎機能の低下が気になるあなたへ** 腎臓を守って重症化を防ごう！減塩の大切さと簡単にできる減塩生活。

2 あなたにおすすめのコンテンツ

**食事記録** 簡単に1週間チェックする方法から、詳細な栄養情報まであなたの生活に合わせた3パターンから選べます。

**健康宣言** 健康宣言を宣明して、みんなと共有することで、仲間を全員で健康への意識を高めます。

**パワジョコレクション** 活動量計や心拍計のデータをアップロードしてパワジョを連携！パワジョをあなたの健康のパートナーに。

**健康ショートドラマ** 「これなら安心！腎臓を守る飲み方マニュアル」お薬の上手な飲み方も紹介します。

3 生活習慣改善提案表

※検査値と関係性の高い生活習慣の中で、改善や継続が必要なもの(AI分析で優先順位の高いもの)には✓を表示しています。現在問題のある検査値は赤、将来的に問題のある検査値は黄色で背景を塗りつぶしています。

	血圧	血糖	HDL コレステロール	中性脂肪	LDL コレステロール	ALT (GPT)	AST (GOT)	γ-GTP	ヘモグロビン (貧血)	尿酸	腎機能
塩分を抑える											
青魚を摂取	✓					✓	✓	✓	✓		
大豆類や大豆製品を摂取		✓	✓	✓	✓						
糖質を摂り過ぎない											✓

2 ヘルスリテラシー向上のための情報提供

予防方法で提案された生活習慣の改善方法に関連する「あなたにおすすめのコンテンツ」をご紹介します。

3 生活習慣改善提案表

検査値と関係性の高い生活習慣の中で、改善や継続が必要なもの(AI分析で優先順位の高い物)には✓を表示しています。

現在問題のある検査値は赤、将来的に問題のある検査値は黄色で背景を塗りつぶしています。



「予防方法」ページに表示されるバナーをタップして「健康シフトプラン」への遷移が可能です。



➡ 健康シフトプラン

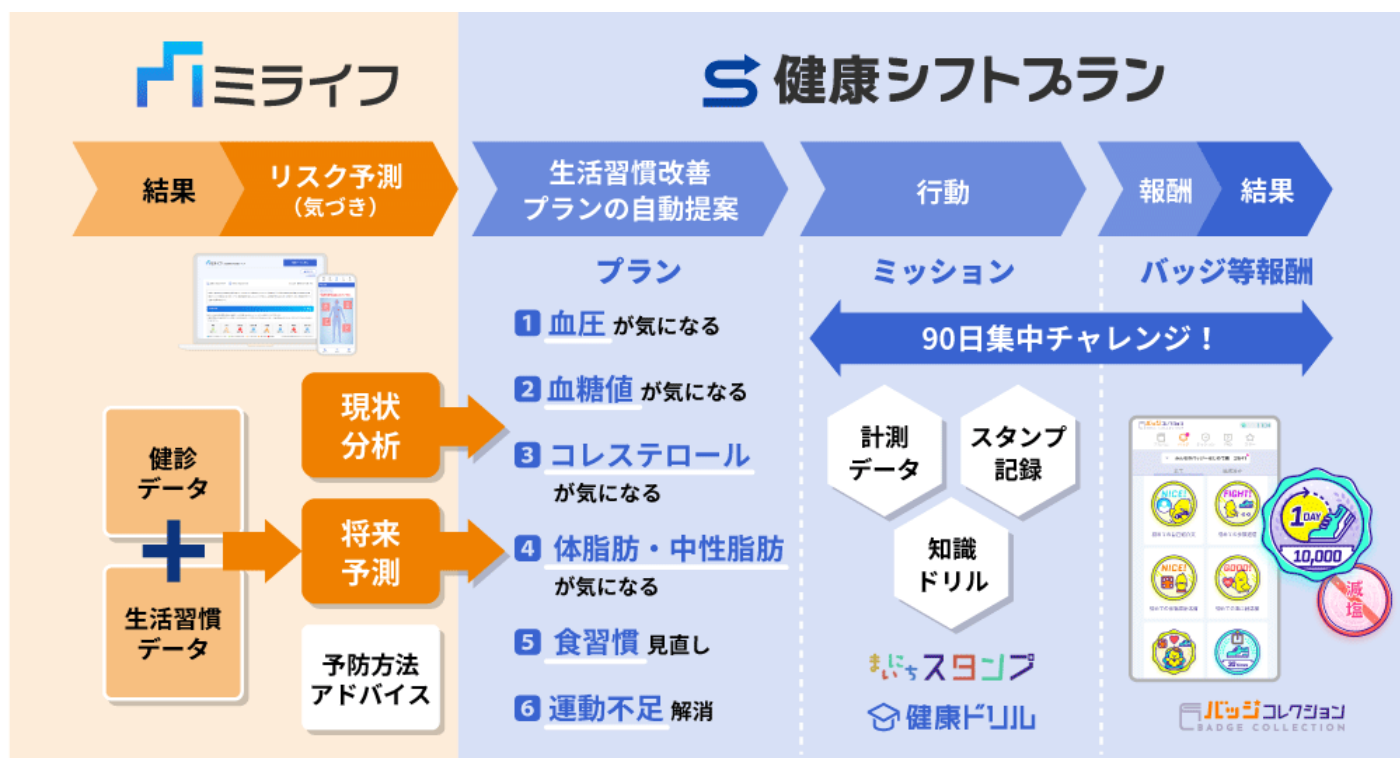
▶ 「健康シフトプラン」については次ページへ

### はじめよう！90日間チャレンジ

さまざまなミッションを達成して健康的な生活習慣を身につけよう！

生活習慣における改善目標の設定から定着まで、6種類の生活習慣改善プランをラインアップ。「ミライフ」のAIが導き出した将来の健康リスクをもとに、顕在化している健康課題だけでなく将来の健康リスクに備えたプランを通じて、生活習慣の改善をサポートします。

# 生活習慣改善サポートシステム ⇄ 健康シフトプラン



健診データと生活習慣データから将来の健康リスク予測

将来の健康リスクに備えて必要な改善プランを提案

選択した改善プランに応じて異なる約80個のミッションにチャレンジ

顕在化している健康課題改善だけでなく将来の健康リスクに備えた

### 6種類の生活習慣改善プランをラインアップ

#### 改善

健康課題が顕在化している方に！

### 4大リスクに備えた改善プラン

血圧が気になる

血糖値が気になる

コレステロール  
が気になる

体脂肪・中性脂肪  
が気になる

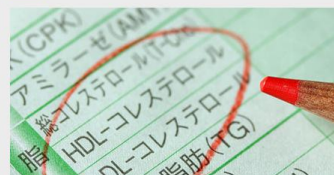
✓ 血圧が気になる



✓ 血糖値が気になる



✓ コレステロールが気になる



✓ 体脂肪・中性脂肪が気になる



#### 早期 対策

「今はまだ健康」層も早めに対策！

### 生活習慣の乱れが 気になり始めた方向けの2プラン

健康的な食習慣を  
身につけたい

運動習慣を  
身につけたい

✓ 健康的な食習慣を身につけたい



✓ 運動習慣を身につけたい



## 「健康シフトプラン」の使い方 1/3

### ◆ 「健康シフトプラン」の使い方

ホーム画面の「コンテンツ」>「健康シフトプラン」をタップします。



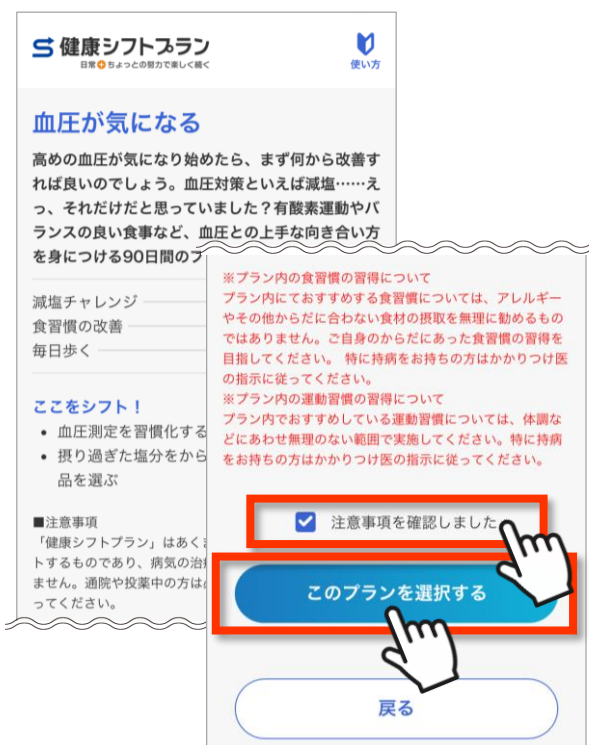
※ 「ミライフ」を実施済みの方は、「ミライフ」解析結果の「**予防方法**」ページに表示されるバナーをタップして「健康シフトプラン」へ遷移することも可能です。

**1** 「健康シフトプラン」のサービス紹介ページが表示されたら「**健康シフトプランをはじめよう！**」をタップ。  
おすすめプランから、あなたが取り組みたいプランを選んでタップします。

※ 「ミライフ」を実施済みの方は、「ミライフ」の現状分析と将来の健康リスク予測から、おすすめの生活習慣改善プランが**自動提案**されます。



**2** 選んだプランの説明と注意事項を確認し**チェックボックス**にチェックを入れた後に、「**このプランを選択する**」をタップします。



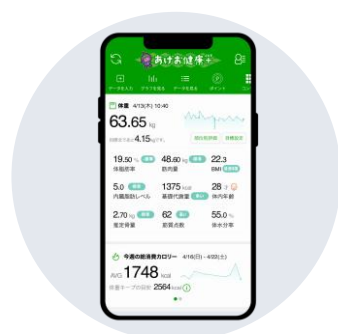
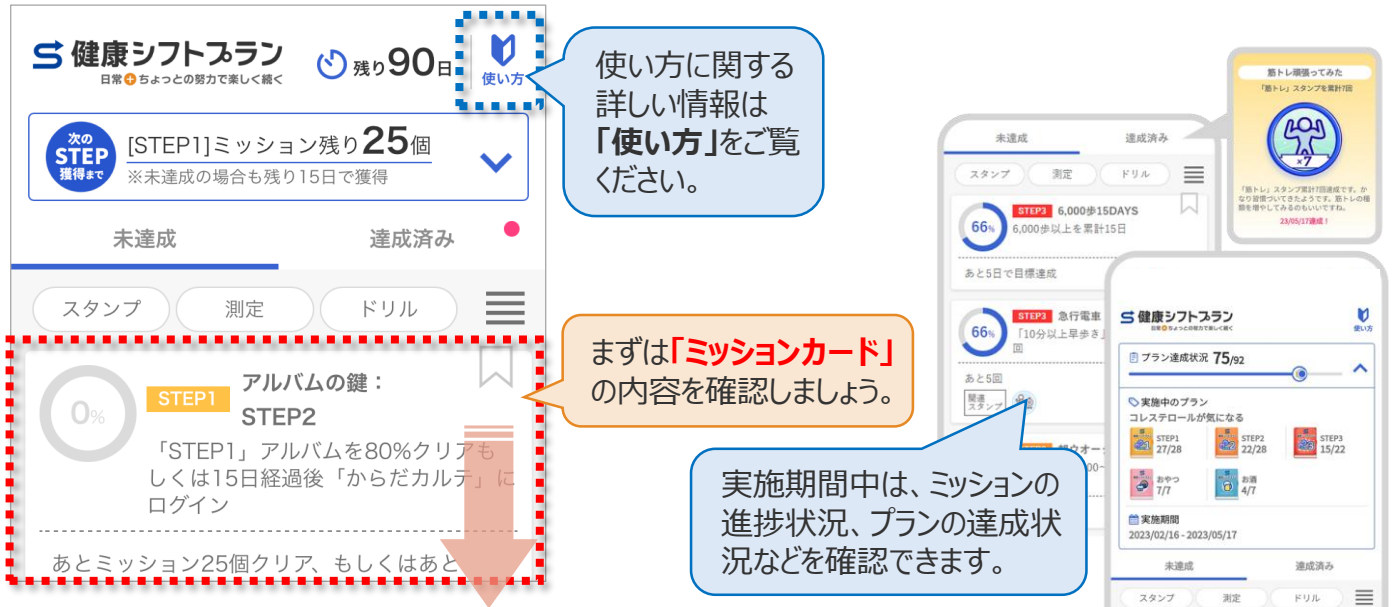
**3** 画面の案内に従って「健康シフトプラン」をはじめましょう。

※ 画面に記載されているチャレンジ開始日の前日まではプランの変更が可能です。  
※ **開始後は90日間のチャレンジ終了までプランを変更できません。**



## 「健康シフトプラン」の使い方 2/3

- 4 スタート画面が表示されます。(画面をスクロールしてご覧ください)  
「ミッションカード」を確認し、達成できそうなものから自由に取り組んでいきましょう。



はかって、ピッと  
データ送信!

歩数・体組成・血圧データを  
「ヘルスプラネット」に記録



押すだけ記録!  
「まいにちスタンプ」

毎日の栄養バランスや食習慣・  
運動習慣・睡眠習慣を記録



生涯役立つ知識を!  
「健康ドリル」

2択形式のクイズ問題や小テストで  
“考える”を何度も繰り返すことで、  
知識の定着を促進。  
正しい行動とやる気UPに

## 「健康シフトプラン」の使い方 3/3

### ◆「健康シフトプラン」のミッション達成でポイント獲得！

プランの中で実施する「ミッション」には、日々のからだや運動の状態をはかって変化を確認することからはじまり、「まいにちスタンプ」や「健康ドリル」を使って生活習慣の振り返りや気づきの質を高めます。自分に合ったプランを選び、ミッション達成に夢中になればなるほど、健康的な生活習慣がどんどん定着していきます！各プランはSTEP1から3まで、3段階にわかれています。

全体の**達成率80%以上**を目指し、**90日間集中してがんばりましょう！**

**P** 「達成証」が表示されたら  
ポイントを獲得できます

選択プランの**80%以上**のミッションを達成すると、結果画面で「達成証」が表示されます



## めざせ！ミッション達成

各ミッション（おやつやお酒を含む）の最大数になります。  
現在の生活習慣の状況によってミッション数が少なくなることがあります。

	生活習慣改善プラン	ミッション数 (最大)	左記の <b>80% 到達数</b>
1	血圧が気になる	73	<b>58</b>
2	血糖が気になる	87	<b>69</b>
3	コレステロールが気になる	92	<b>73</b>
4	体脂肪・中性脂肪が 気になる	86	<b>68</b>
5	健康的な食習慣を 身につけたい	74	<b>59</b>
6	運動習慣を身につけたい	64	<b>51</b>

## 「まいにちスタンプ」の使い方

### ◆ 日々の食事や運動タスクの実績を簡単に記録できる！

「まいにちスタンプ」は、あなたの毎日の食事バランスや食習慣・運動習慣・睡眠などに関する生活習慣について、スタンプを押すことで記録していく機能です。

細かい数字入力などは必要なく、その日に「食べた食品」や「できたこと」のスタンプを押すだけで簡単に記録できるので、誰でも無理なく続けられます。

ホーム画面の「コンテンツ」>「まいにちスタンプ」よりご覧いただけます。



使い方に関する詳しい情報は「使い方」をご覧ください。

スタンプカードの中から「できた！」と思ったスタンプを押して、記録しましょう。スタンプは日付をさかのぼって記録することができます。



「記録一覧」ページでは、毎週月曜日から日曜日までの7日間を1サイクルとして、週ごとの記録を確認できます。

# 「健康ドリル」の使い方 1/2

## ◆ 生涯役立つ健康知識が、隙間時間で楽しく身につく！

健康に関する情報があふれている世の中。闇雲に情報を得て健康づくりをはじめても、効果が出なかったり、間違った情報を手にしてしまって逆効果になることも。まずは正しい知識を身につけ、無理なく自分のペースで健康づくりを実践することが大切です。

正しい生活習慣を身につけるためには「考える」を繰り返すことが重要です。

「健康ドリル」はそのような思いから作られた学びのコンテンツです。

＜先端予防メディカルセンター 高瀬医師・医学博士監修＞

ホーム画面の「コンテンツ」> 「健康ドリル」よりご覧いただけます。



健康ドリル
使い方

使い方に関する詳しい情報は「使い方」をご覧ください。

カテゴリー一覧

<p>生活習慣と病気の知識</p>	<p>フレイル</p>
<p>食生活</p>	<p>嗜好品を見直す</p>
<p>身体活動・運動</p>	<p>睡眠と心の健康</p>

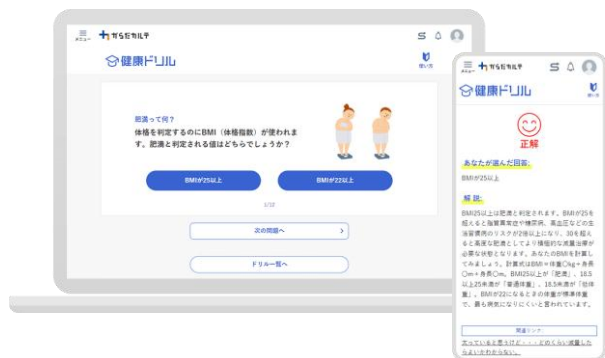
<p>口の健康</p>	<p>がん対策</p>
<p>健康行動を続ける秘訣</p>	<p>健康を支える仕組み</p>
<p>健康経営</p>	

☰ 小テスト履歴

健康に関するさまざまなカテゴリー（全13種）から**学びたいテーマを選択**。2択形式のクイズ問題や小テストで“考える”を何度も繰り返すことで、知識の定着を促進します。

過去に実施した小テストの履歴を確認できます。

# 健康ドリル



## 【健康ドリルのテーマ（全13種）】

- 生活習慣と病気の知識
- フレイル
- 食生活
- 嗜好品を見直す
- 身体活動・運動
- 睡眠と心の健康
- 口の健康
- がん対策
- 女性の健康
- 救急と感染症の知識
- 健康行動を続ける秘訣
- 健康を支える仕組み
- 健康経営

問題数は  
**300問**  
以上！

## ◆「健康ドリル」の使い方



**1** **学びたいカテゴリーを選択**  
健康に関するさまざまなカテゴリー（全13種）から学びたいテーマを選択します。

**2** **問題を解いて学ぶ、解説を読んで深める**  
ドリルの問題文にも健康知識が入っているので問題を解くことで知識を身につけることができます。また、解説を読むことでさらに知識が深まります。



**3** **小テストにチャレンジ！**  
問題に慣れたら小テストにチャレンジできます。受けた小テストの結果はすぐに分かるので、どこが苦手なのか確認できます。



# お問合せ先

- \* 「ミライフ」のAI予測は病気を診断するものではありません。
- \* 「ミライフ」は、医師や保健師などの医療関係者の管理下でご使用ください。
- \* 「ミライフ」から導き出された将来の健康リスクに不安を感じたり、通院や投薬を受けている場合は、必ず主治医や保健師などの医療関係者の指示に従うようにしてください。

## 「ミライフ」「健康シフトプラン」の 操作に関するお問合せ

**株式会社タニタヘルスリンク カスタマーサポート**

**TEL 0120-771-015**

(平日午前9時～午後6時 ※土・日・祝日・夏季休暇・年末年始を除く)

 [customer-support@healthlink.co.jp](mailto:customer-support@healthlink.co.jp)

## 「ミライフ」の解析結果の見方や 健康相談に関するお問合せ

**上尾市 健康増進課 健康保健センター**

**TEL 048-774-1411**

(平日午前8時30分～午後5時 ※土・日・祝日・年末年始を除く)