

# ひさやま元気予報 ご利用マニュアル

## 目次

1. ひさやま元気予報とは	2-3
• 概要	2
• ひさやま元気予報ご利用対象者	3
2. ひさやま元気予報のご利用方法	3-13
• ご利用の流れ	3
• Step1. ひさやま元気予報にアクセス	4
• Step2. 健診データの入力、健康に関する設問への回答	5-8
• Step3. 生活習慣病の発症リスク確認	9-11
• Step4. シミュレーション	12
• Step5. おすすめ記事閲覧	13
更新履歴	14

# ひさやま元気予報

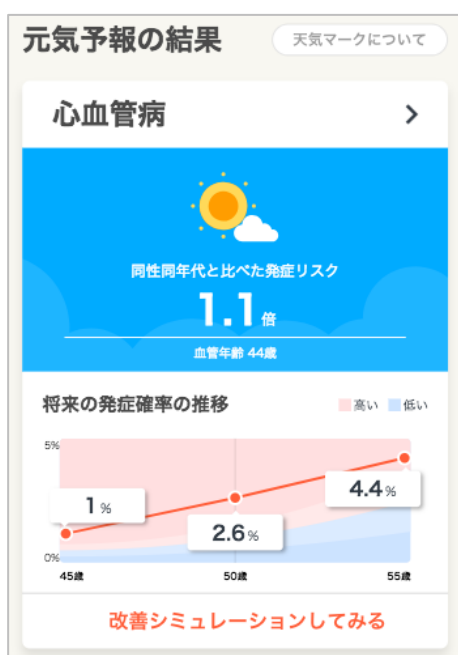
## 1. ひさやま元気予報とは

### 【概要】

「久山町研究（生活習慣病の疫学調査）の成果に基づき、将来の生活習慣病の発症リスクを提示するとともに、**生活習慣の改善効果**をシミュレーションすることができます。

ひさやま元気予報を使うことで、「**将来**」の生活習慣病の発症リスクを知ることができます。

<画面イメージ>



※画面は作成時点のものです。今後変更になる可能性がございますので、予めご了承下さい。

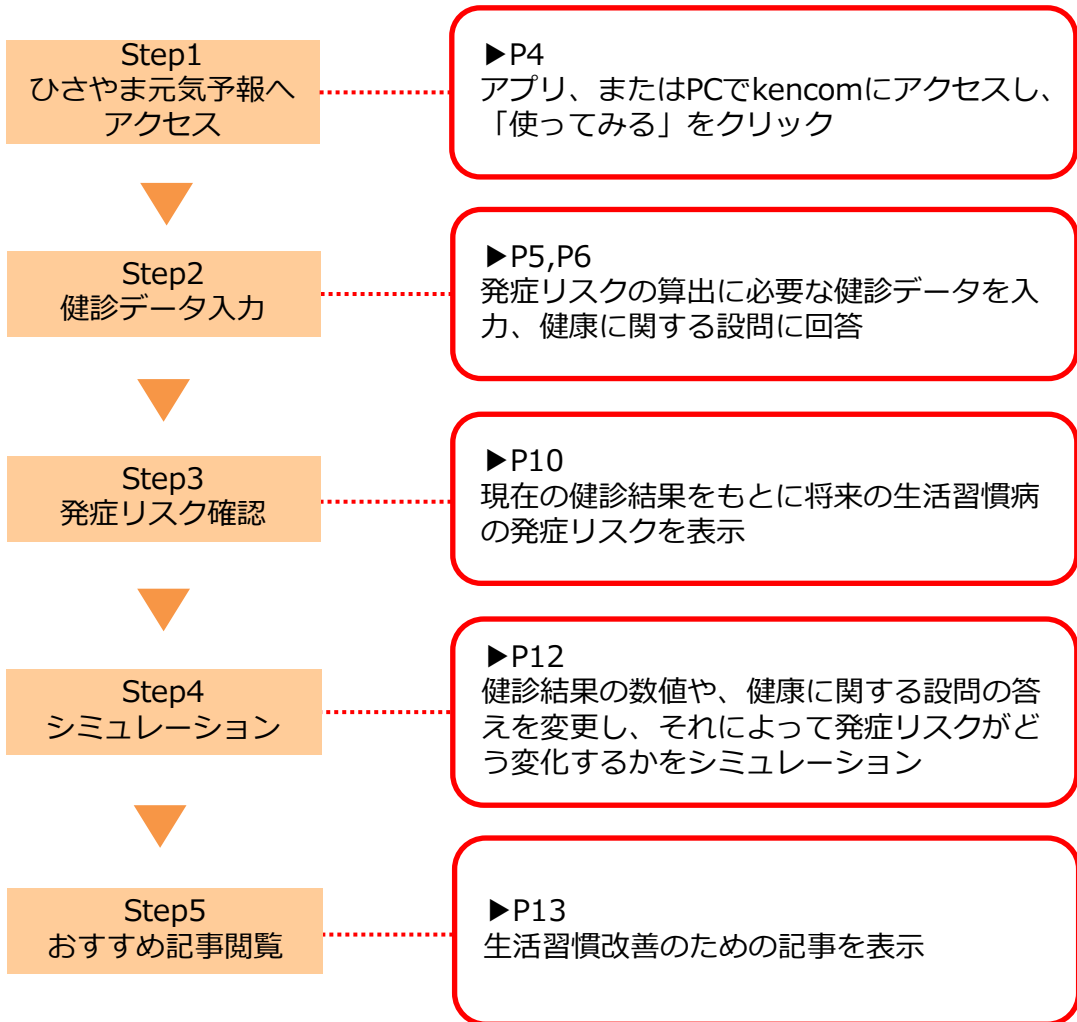
# ひさやま元気予報

## 【ひさやま元気予報ご利用対象者】

- ひさやま元気予報は男女ともに**40歳以上85歳未満の方を対象**としています。  
※ 40歳未満の方は40歳として、85歳以上の方は84歳としてご利用ください。

## 2. ひさやま元気予報のご利用方法

### 【ご利用の流れ】



# ひさやま元気予報

## Step1. ひさやま元気予報にアクセス

【アプリ】カラダ

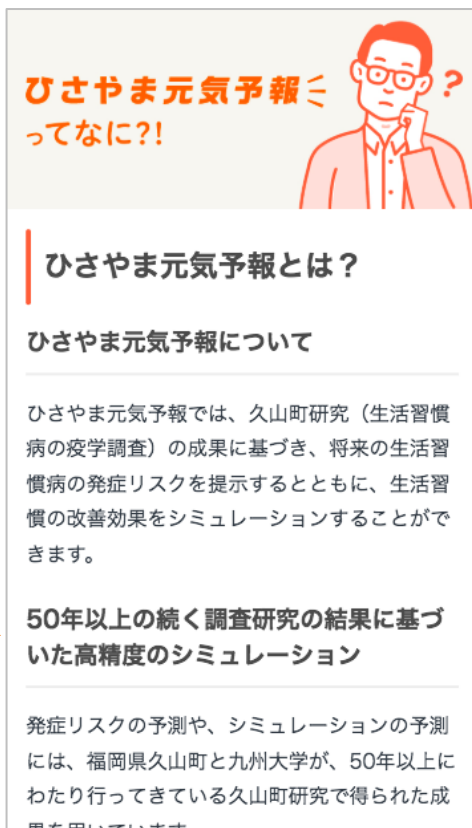
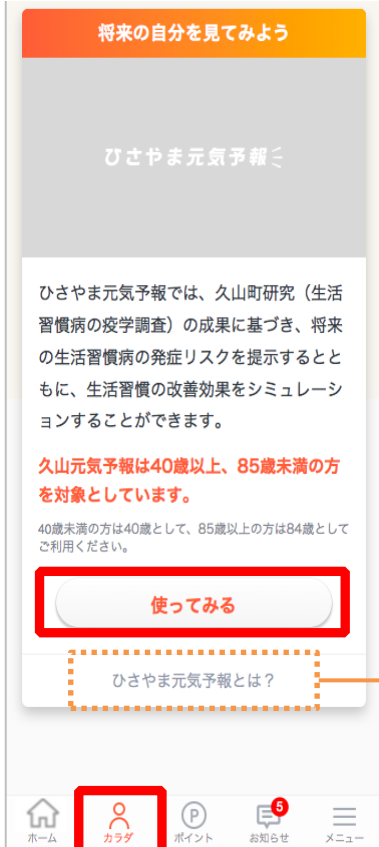
【PC】カラダの記録 > 「使ってみる」をクリック

初回アクセス時には、ひさやま元気予報の基本的な機能と操作方法の説明が表示されます。

【アプリ】



【PC】



ひさやま元気予報の紹介ページに遷移します。

- ・ 概要
- ・ 誕生の背景 等

# ひさやま元気予報

## Step2. 健診データの入力、健康に関する設問への回答

### 【手動入力の場合】

発症リスク算出に必要な健診データの入力、健康に関する設問の回答

ひさやま元気予報を始めよう！

ひさやま元気予報の使い方

- 1 健診データを入力しよう！
- 2 発症リスクを確認しよう！
- 3 15年までの発症リスクも確認しよう！
- 4 どうすれば発症リスクが改善するか試してみよう！

40歳未満の方は40歳として、85歳以上の方は84歳としてご利用ください。

健診機関などでもらった健診データを用意して今すぐ始めよう！

健診データを入力して始める

kencom会員規約	プライバシーポリシー
メディアポリシー	お問い合わせ
よくある質問	運営会社
個人情報の開示、訂正等の請求	

© DeSC Healthcare, Inc.

ひさやま元気予報

健診データ入力

健診データを入力し、健康に関する質問にお答えください。

健診データの入力

性別

年齢

身長

体重

BMI

腹囲

収縮期血圧 (最高血圧)

健康に関する設問

糖尿病家族歴 ?

高血圧の判断

以下のいずれかにあてはまる場合に高血圧「あり」と判断します。

- ・収縮期血圧 140mmHg 以上
- ・拡張期血圧 90mmHg 以上
- ・降圧薬内服あり

1日の喫煙本数

運動習慣の有無 ?

ご注意

- ・LDLコレステロール値が不明な場合は、総コレステロールと中性脂肪の値をもとにFriedewaldの式から算出します。
- ・中性脂肪が400mg/dl以上の場合には、LDLコレステロールの値が正確に算出できていない可能性があります。

未入力項目があります 14

未入力項目がある場合に  
項目数とともに表示されます

# ひさやま元気予報

## Step2. 健診データの入力、健康に関する設問への回答

### 【自動入力の場合】

### 発症リスク算出に必要な健診データ入力、健康に関する設問への回答

kencomに健診結果が連携されている方のみご利用いただけます

ひさやま元気予報を始めよう！

ひさやま元気予報の使い方

- 1 健診データを入力しよう！
- 2 発症リスクを確認しよう！
- 3 15年までの発症リスクも確認しよう！
- 4 どうすれば発症リスクが改善するか試してみよう！

40歳未満の方は40歳として、85歳以上の方は85歳としてご利用ください。

kencom内の健診データを利用して今すぐ始めよう！

kencomと連携して健診項目を自動入力始める

または 健診項目を手動で入力する

kencom内に健診データが連携されている方は、健診データが自動で連携されます。  
※以前手入力したデータも2回目利用時以降から連携されます。

ひさやま元気予報

健診データ入力 ②

健診データを入力し、健康に関する質問にお答えください。

健診データの入力

自動入力する健診データを選択

2018-1-1 健診・検診結果 ③

性別

年齢

歳

※入力した年齢を基準に発症リスクが算出されます。

健康に関する設問 ④

糖尿病家族歴 ?

高血圧の判断

以下のいずれかにあてはまる場合に高血圧「あり」と判断します。

- ・収縮期血圧 140mmHg 以上
- ・拡張期血圧 90mmHg 以上
- ・降圧薬内服あり

1日の喫煙本数

運動習慣の有無 ?

ご注意

- ・LDLコレステロール値が不明な場合は、総コレステロールと中性脂肪の値をもとにFriedewaldの式から算出します。
- ・中性脂肪が400mg/dl以上の場合には、LDLコレステロールの値が正確に算出できていない可能性があります。

- ① 健診閲覧コード／秘密の設問を入力する
- ② 健診データは手入力も可能です（P5参照）
- ③ 指定なしの場合、最新の健診データが表示されますが、連携済みの任意の健診データに切り替えも可能です
- ④ 「健康に関する設問」は初回のみ全員必ず手入力が必要となります

# ひさやま元気予報

## Step2. 健診データの入力、健康に関する設問の回答

■ 発症リスク算出に必要な入力項目一覧（※については次ページ参照）

入力項目	必須/ 任意	上限/下限	単位	入力内容・条件
連携データ選択	任意	—	—	※1
性別	必須	—	—	男・女
年齢	必須	84/40	歳	
身長	必須	250/100	cm	小数点1桁まで
体重	必須	250/20	kg	小数点1桁まで
BMI	必須	50/10	kg/m <sup>2</sup>	身長と体重から自動計算で表示
腹囲	必須	250/40	cm	小数点1桁まで
収縮期血圧（最高血圧）★	必須	300/60	mmHg	整数
HbA1c値（NGSP）★	必須	20/3	%	小数点1桁まで ※2
血糖値（空腹時）★	必須	600/20	mg/dL	整数 ※2
HDLコレステロール★	必須	500/10	mg/dL	整数
LDLコレステロール★	必須	500/20	mg/dL	整数 ※3
総コレステロール	任意	1000/30	mg/dL	整数
中性脂肪	任意	3000/10	mg/dL	整数
糖尿病家族歴★	必須	—	—	なし・あり ※4
高血圧の判断★	必須	—	—	なし、あり ※5
1日の喫煙本数	必須	—	—	なし、1～9本、10本以上
週3日以上の運動習慣の有無	必須	—	—	なし・あり

# ひさやま元気予報

## Step2. 健診データの入力、健康に関する設問の回答

- ※ 1 健診データが自動で表示可能な方のみ、kencomに取込済みの健診データが選択可能となります。
  - ※ 2 「空腹時血糖値」「HbA1c」いずれかの数値が不明な場合、「同性同年代の平均的な値を代入する」というチェックボックスが表示されており、チェックをつけることで同性同年代の平均的な値が自動で入力されます。
  - ※ 3 LDLコレステロール値が不明な場合は、総コレステロールと中性脂肪値から算出することができます。  
<算出方法>  
「計算する」チェックボックスにチェックを入れ、総コレステロールと中性脂肪の値を入力して「結果を確認する」ボタンをクリックすると算出されます。
  - ※ 4 祖父、祖母、両親、兄弟姉妹に、糖尿病と診断された人がいる場合に糖尿病家族歴「あり」と判断します。
  - ※ 5 以下のいずれかにあてはまる場合に高血圧「あり」と判断します。
    - ・ 収縮期血圧140mmHg以上
    - ・ 拡張期血圧90mmHg以上
    - ・ 降圧薬服薬あり
- ★マークの項目については、「？」マークをクリックすることで説明文を見ることができます。

The screenshot shows a portion of a web form with several input fields. A red-bordered tooltip is displayed over the 'HbA1c値 (NGSP)' field. The tooltip contains the following text:

**HbA1c値 (NGSP) :**  
赤血球の中にあるヘモグロビン(HbA)にグルコース（血糖）が非酵素的に結合したものを指します。糖化ヘモグロビンのヘモグロビンに対する割合は、糖尿病の評価を行う上での重要な指標となります。  
出典：e-ヘルスネット

The form fields visible include:

- 腹囲を入力
- 収縮期血圧 (最高) 収縮期血圧を入力
- HbA1c値 (NGSP) ?
- HbA1c値を入力 %



# ひさやま元気予報

## Step3. 生活習慣病の発症リスク確認

### 現在の健診結果をもとに生活習慣病の発症リスクを表示

- 必要な項目を入力し、「発症リスクを確認する」ボタンをクリックすると現在の発症リスクが表示される。
- 初回表示では、背景が黒くなり、各項目の説明をする吹き出しが表示されるため、「始める」ボタンをクリックする。

※1 初回表示の場合



# ひさやま元気予報

## Step3. 生活習慣病の発症リスク確認

### ■ シミュレーション前（※については次ページ参照）

ひさやま元気予報

元気予報の結果 天気マークについて ※2

**糖尿病 ※1**

同性同年代と比べた発症リスク

**4.6倍** ※2

将来の発症確率の推移

改善シミュレーションしてみる

**心血管病 ※1**

同性同年代と比べた発症リスク

**1.6倍**

血管年齢... 40歳未満

将来の発症確率の推移

改善シミュレーションしてみる

全項目の値

項目名	変更前	変更後
体重 (kg)		180
BMI (kg/m2)		10
周囲 (cm)		180
収縮時血圧 (mmHg)		111
HbA1c値 [NGSP] (%)		6.5
空腹時血糖値 (mg/dL)		111
HDLコレステロール (mg/dL)		30
LDLコレステロール (mg/dL)		100
糖尿病家歴		あり
高血圧		あり
1日の喫煙本数 (本)		1-9
運動習慣		あり

● 基準値内 ● 要保健指導 ● 要治療 基準について

シミュレーションをリセットする

健診データを再入力する

ひさやま元気予報は、あなたの個別的な状態に対して医学的判断をするものではなく、個人の病気を診断するものではありません。

※空腹時血糖値が126mg/dL以上、またはHbA1cが6.5%以上の場合、「糖尿病の疑い（糖尿病型）」となります（日本糖尿病学会基準より）

天気マークについて ※2

天気マークは同世代同年代と比較した、発症倍率を表しています。発症倍率に応じて8段階の天気マークで表示しています。

1.0倍以下 1.0 - 1.5倍 1.5 - 2.0倍

2.0 - 3.0倍 3.0 - 4.0倍 4.0 - 5.0倍

5.0 - 6.0倍 6.0倍以上

**！ 注意** ※3

空腹時血糖値が126mg/dL以上、またはHbA1cが6.5%以上の場合、「糖尿病の疑い（糖尿病型）」となります（日本糖尿病学会基準より）

## ひさやま元気予報

- ※1 現状、発症リスクの表示は「糖尿病」「心血管病」の2疾患となります。
- ※1 表示順は予報結果の倍率（同性同年代と比較した発症リスク）が高い疾患が上部に表示されます。
- ※2 天気はリスクの値に応じて変化します（8段階表示）。
- ※2 リスクの上限は10倍以上、下限は0.1未満となります。
- ※3 空腹時血糖値が126mg/dl以上、またはHbA1cが6.5%以上の場合に糖尿病の発症リスクを確認すると、天気アイコンではなく下記の文言が表示されます。  
文言：空腹時血糖値が126mg/dL以上、またはHbA1cが6.5%以上の場合、「糖尿病の疑い（糖尿病型）」となります（日本糖尿病学会基準より）。
- ※4 将来の発症確率の%は、累積罹患率（絶対リスク）を示しています。
- ※4 発症確率の表示については、以下となります。
  - ・ 74歳まで：今後5年間、10年間、15年間の発症確率の表示
  - ・ 75歳~79歳：今後5年間、10年間の発症確率の表示
  - ・ 80歳~84歳：今後5年間の発症確率の表示
- ※4 発症確率の表示の上限は80%以上、0.1%未満となります。

# ひさやま元気予報

## Step4. シミュレーション

健診結果の数値、健康に関する設問への回答を変更し、それによって将来の生活習慣病の発症リスクがどう変化するかをシミュレーション

**糖尿病**

現在 発症リスク 4.6 倍  
シミュレーション後 発症リスク 1.1 倍

将来の発症確率の推移

年齢	発症リスク
45歳	16.6%
50歳	58.5%
55歳	80%以上

改善シミュレーションしてみる ①

**心血管病**

現在 発症リスク 1.6 倍  
シミュレーション後 発症リスク 1.1 倍

将来の発症確率の推移

年齢	発症リスク
45歳	10.6%
50歳	17.4%
55歳	27.6%

改善シミュレーションしてみる

**シミュレーションした項目**

項目名	変更前	変更後
体重 (kg)	180	100
収縮時血圧 (mmHg)	111	60
HbA1c値(NGSP) (%)	6.5	4.5

②

**全項目の値**

項目名	変更前	変更後
体重 (kg)	180	100
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	10	50
周囲 (cm)	180	50
収縮時血圧 (mmHg)	111	60
HbA1c値(NGSP) (%)	6.5	4.5
空腹時血糖値 (mg/dL)	111	60
HDLコレステロール (mg/dL)	30	80
LDLコレステロール (mg/dL)	100	60
糖尿病家族歴	あり	なし
高血圧	あり	なし
1日の喫煙本数 (本)	1-9	なし
運動習慣	あり	なし

④

改善のための記事を読む

- ① 「改善シミュレーションしてみる」ボタンをクリックします。
- ② 健診データの値、健康に関する設問への回答をスライドで変更します。
- ③ 値変更後の発症リスクを確認 → 「健診データの値、健康に関する設問への回答をどれくらい変化すると、将来の生活習慣病の発症リスクがどれだけ減るのか」を見ることができます！
- ④ 最新の健診データの他、過去の健診データでシミュレーションすることも可能です。  
※過去の健診データを連携する際にも、年齢は現在の年齢が自動連携されますのでご注意ください。

# ひさやま元気予報

## Step5. おすすめ記事閲覧

生活習慣の改善のための、おすすめ記事を表示

① ひさやま元気予報

＜ 心血管病

現在 発症リスク 0.5倍  
シミュレーション後 同世代と比べた発症リスク 0.4倍

将来の発症確率の推移

年齢	発症確率
48歳	0.3%
53歳	0.9%
58歳	1.4%

シミュレーションした項目

LDLコレステロール 現在: 100 mg/dL > 139 mg/dL

② ひさやま元気予報

シミュレーション中

元気予報の結果

心血管病 発症リスク 0.5倍  
同世代と比べた発症リスク 0.4倍

将来の発症確率の推移

年齢	発症確率
48歳	0.3%
53歳	0.9%
58歳	1.4%

改善シミュレーションしてみる

改善のための記事を読む

③ ひさやま元気予報

「糖尿病」についてのオススメ記事

処方薬との併用はNG！危険なサプリメントの飲み合わせ

KenCoM編集部

今日から始める！食物繊維たっぷりのあごはん朝食あて便秘改

KenCoM編集部

良い睡眠は整った腸から!? 「腸内環境」を整え睡眠ホルモンを生み出そう

KenCoM編集部

もっと見る

「心血管病」についてのオススメ記事

処方薬との併用はNG！危険なサプリメントの飲み合わせ

KenCoM編集部

今日から始める！食物繊維たっぷりのあごはん朝食あて便秘改

KenCoM編集部

良い睡眠は整った腸から!? 「腸内環境」を整え睡眠ホルモンを生み出そう

KenCoM編集部

もっと見る

- ① シミュレーション後の発症リスク変化を確認し、前ページへ戻ります。
- ② 「改善のための記事を読む」ボタンをクリックします。
- ③ オススメ記事が表示されます。 →記事を読み、生活習慣改善に対する意識アップ！

## 更新履歴

版数	日付	内容	担当
V1.0	2018/8/31	新規作成	DeSC
V2.0	2018/10/16	・表記ゆれ修正 ・おすすめ記事閲覧機能追加	DeSC
V3.0	2019/07/31	一部文言・画像修正	DeSC