

# TAKE ACTION! WITH

検査費用  
17,600円  
(税込)

マイナイチンゲール

## My Nightingale

健康管理は、  
検査＋行動改善サポートの時代へ。

### 01 健康状態が見える化

#### 血液健康 総合スコア

分析結果をわかりやすく  
100点満点形式でスコア化

#### 5つの 健康指標

総合評価点に加え、  
指標別の健康状態も提示

+

### 02 行動改善サポート

#### スコア改善 方法提示

リスクを下げるための  
さまざまな具体的アドバイス

#### スマホで アーカイブ

専用アプリで過去結果が  
いつでもあなたのお手元に

マイナイチンゲール

My Nightingale を活用して血液の健康状態を調べ、行動改善をはじめませんか？

マイナイチンゲールは、250項目もの血液バイオマーカーを測定・検査し、血液健康スコアと5つの健康指標を100点満点形式でスコア化します。健康指標毎にアドバイスを提示することで、継続的な行動の改善をサポートいたします。また、生活習慣病のリスク評価もわかるため、将来の健康づくりに役立てていただけます。

詳細は裏面を CHECK



# 検査+ 行動改善 サポート

マイナイチンゲール

## My Nightingale

検査費用 17,600円 (税込)

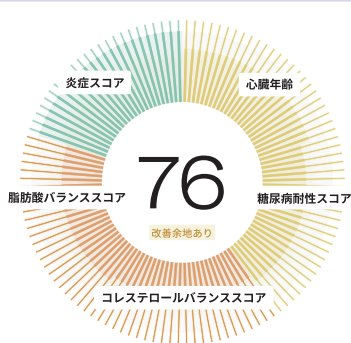


従来の健診では、同じ判定結果(A~E判定)でも、項目ごとに基準値に幅があるため、総合的に評価するには、項目ごとに数値を細かく比較していく必要がありました。マイナイチンゲールでは、血液データを測定し、100点満点でスコア化することで、健康に向かっているのかが一目でわかるように工夫されています。

## FEATURES

### 血液健康総合スコア

分析結果をわかりやすく100点満点形式でスコア化



01

健康状態  
見える化

### 5つの健康指標

総合評価点に加え、指標別の健康状態も提示

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

+

### 生活習慣病の発症リスクの評価\*

心血管疾患(心筋梗塞、狭心症、脳梗塞など)と2型糖尿病のリスクもお示しします。

●心血管疾患リスク



●2型糖尿病リスク



### スコア改善方法提示

リスクを下げるためのさまざまな具体的アドバイス

指標ごとの解説と改善に向けたアドバイスをご提示。項目ごとに特に取り組みべき行動が分かります。

#### 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
- 未精製の全粒穀物を選ぶ
- 「悪い脂質」を控える
- 良質な脂質を摂る
- 不飽和脂肪酸を摂る
- 「白い炭水化物」を避ける
- 糖分の多い食品を控える
- 糖分・塩分を控える
- 喫煙を避け、飲酒を控える
- 週2~3時間の有酸素運動
- アクティブに過ごす
- 良質な睡眠をとる

**糖分の多い食品を控える** 菓子パンや清涼飲料水などの糖分を多く含む食品を控えましょう。

**週2~3時間の有酸素運動** 簡単に始められるウォーキングやジョギング、サイクリング、水泳などを試してみましょう。研究によると、週2~3時間運動すると健康状態の改善に効果があるとされています。

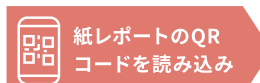
02

行動改善  
サポート

### スマホでアーカイブ

専用アプリで過去結果がいつでもあなたのお手元に

さらに便利に、わかりやすく。全ての情報がいつでも手元に。過去の結果も追えるので、改善度合いがチェックできます。



※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です



\* 数万人の血液サンプルを分析した結果と疾病履歴情報に基づいて、血液バイオマーカーの測定値があなたと同様の人の10年以内の心血管疾患、2型糖尿病の発症リスクを示すものです。

- 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。
- 本検査は受診者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、測定値が受診者と同様の人の結果を示すことを目的としており、受診者健康状態や体質、病気を診断するものではありません。
- 現在病気を患っている方、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の測定方法と同じ値にならない可能性があります。

検査に関すること

株式会社ウェルタス

☎ 03-6626-7322

受付時間 10:00~19:00(年中無休)  
年末年始(12月29日~1月3日)除く

予約に関すること

ミッドタウンクリニック名駅

☎ 052-551-1169

受付時間 9:00~18:00(日・祝除く)  
音声ガイダンス: 予約「1」