

# 5つの健康習慣で、様々な病気も防ごう!



## 若いうちから、5つの健康習慣を!



1点でも改善されると、病気になる危険性も低下します。5点をめざして、頑張りましょう!

# 特定健診を CKD対策に 活用しよう!

## 5つの 健康習慣で 腎臓を守ろう!

あなたの健康習慣をチェック  してみましょう!

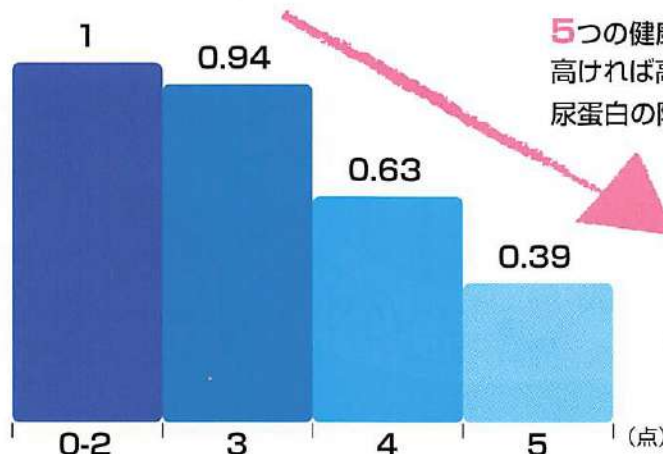
	質問	はい	いいえ
1	タバコは吸わない。または、禁煙に成功した。	1点	0点
2	節酒している(日本酒なら1日1合未満)。または、全く飲まない。	1点	0点
3	肥満ではない(BMIが25未満である)。 BMIの計算方法:体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	1点	0点
4	<input type="checkbox"/> 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している。 <input type="checkbox"/> 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している。	両方あてはまるなら、 1点	0点
5	<input type="checkbox"/> 朝食を週に5日以上食べる <input type="checkbox"/> 夕食後の間食(3食以外の夜食)は週に2回以内	両方あてはまるなら、 1点	0点

特定健診の身長、体重、問診票から、5つの健康習慣を、計算することができます。

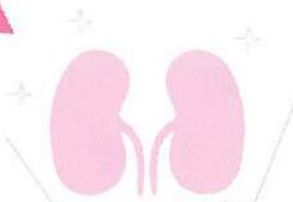
合計で何点になりましたか? 5点をめざして、頑張りましょう!

### 尿蛋白が陽性になる 危険性

尿蛋白が陽性になることは、腎臓病が悪くなった要注意サイン。  
5つの健康習慣は、蛋白尿を防ぎ、腎臓を守ります。



5つの健康習慣スコアの点数が高ければ高いほど、1年後の健診で、尿蛋白の陽性者が少ない。



5つの健康習慣スコア

Wakasugi M, et al. Hypertens Res 2013

特定健診のデータで計算できる! 5つの健康習慣スコア