

# 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!

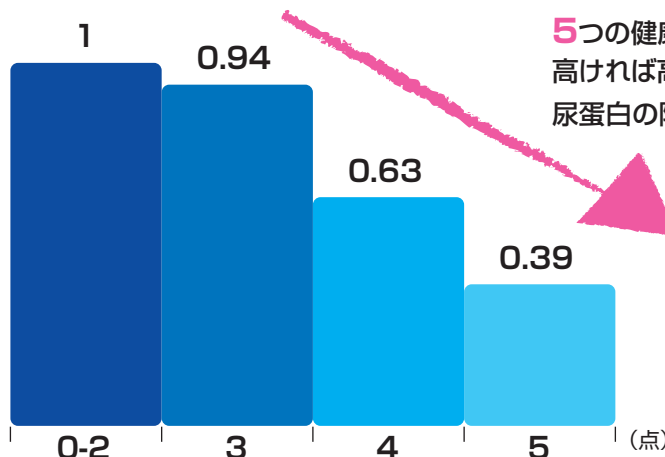
	質問	はい	いいえ
1	タバコは吸わない。または、禁煙に成功した。	1点	0点
2	節酒している(日本酒なら1日1合未満)。または、全く飲まない。	1点	0点
3	肥満ではない(BMIが25未満である)。 BMIの計算方法:体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	1点	0点
4	<input type="checkbox"/> 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している。 <input type="checkbox"/> 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している。	両方あてはまるなら、 1点	0点
5	<input type="checkbox"/>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

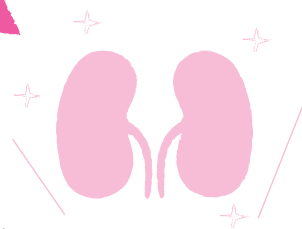
合計で何点になりましたか? 5点をめざして、頑張りましょう!

### 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

# 5つの健康習慣で、様々な病気も防ごう!



健康習慣の数が多ければ多いほど、様々な病気(がん、糖尿病、脳卒中、心臓病、認知症など)になりにくく、長生きすることが明らかになっています。特に、糖尿病と高血圧(腎硬化症)は、透析に至る原因の第1位と第3位です。5つの健康習慣で、様々な病気も防いで、腎臓も守りましょう!

## 若いうちから、5つの健康習慣を!



若い頃の健康習慣の数が多ければ多いほど、中年期に様々な病気(心血管病、脂質異常症、高血圧、糖尿病)になりにくく、老年期の健康長寿や高い生活の質に繋がること明らかになっています。

**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!**