

「ふくい若さ度チェック」受診モニター体験談

県および県医師会では、平成18年度に開発した「ふくい若さ度チェック」を県民の皆さんに普及啓発し、「健康長寿ふくい」の推進につなげていきたいと考えており、当該チェックの実施機関として県医師会に届けられている医療機関を通じ、平成19年8月～9月の2ヶ月間、受診モニターを募集して、その体験談をホームページで発信することとしました。

その概要および主な意見は次のとおりです。

1 概要

事業名	「ふくい若さ度チェック」受診モニター募集
実施主体	福井県医師会（実施届出58医療機関）
実施人数	約50名
検査費用	無料（県から県医師会へ委託し、県医師会から各実施医療機関へ補助）

2 主な意見

問1 チェックを受けた理由は何ですか。

- ・モニターがあると知ったため。（モニターができることを聞いたため。）
- ・主治医に勧められたため。（医療機関からの依頼、病院の勧め。）
- ・「若さ度」という表現と無料で受診できるということから。
- ・仕事の都合上、睡眠不足の上に運動不足になりやすいため。
- ・一度受診してみたかったから。
- ・自分の健康状態を知りたいから。（自分の若さ度がどの程度か知る必要があると思った。）
- ・リウマチの持病があるため、自分の若さ度を知りたいから。
- ・体験を勧められ、是非やってみたいと思ったから。
- ・50歳を向かえ、運動不足があり、自分の若さ度について興味があったため。
- ・身体的、能力的、骨年齢的に対して自分がどの位のレベルなのかを知りたかったから。
- ・自分では若いと思っているため、思いきって受けた。
- ・初めてのことで興味があったから。
- ・9月に人間ドックを受け結果を聞きに行き、先生から若さ度を調べてみないかと勧められた。
- ・中性脂肪が高く定期的に採血していたが、先生から若さ度を調べてみないかと勧められたから。
- ・高血圧と心臓の治療を受けており、いつまでも若くいたいと思い、体の状態をみたいと思った。
- ・最近、テレビや新聞等で話題になっており、自分の体を知るためにもいい経験だと思ったから。
- ・40代に突入し、アンチエイジングに興味をもつようになったため。
- ・年々、自分の体力の衰えを感じるようになり、どれくらいのレベルかを知りたかったため。
- ・自分の年齢対比、健康状態を知って、今後の生活の指針としたいと思ったから。

問2 チェックの結果についての感想はいかがでしたか。

- ・自分の老化にピッタリだった。（年相応だった。）
- ・体験できてとてもよかった。（受診してよかった。）
- ・思っていたよりよかった。
- ・自分が思っていた年齢より若かったり年齢以上のものもあって、ちょっと予想外だった。
- ・神経年齢以外は実年齢より下で、血管年齢に至っては81歳とのことで驚いている。
- ・身体に自信がなかった割りに良い結果だと思う。この先もウォーキングを続けていきたい。
- ・思いのほか老化が進んでおりショックを受け、今後、禁煙や運動等を実践するよう心がけたい。
- ・日常生活に気をつけなければと思った。
- ・年相応の項目もあったが、老化をできるだけ防ぐように注意したい。
- ・満足している、日常の生活に気を付けていきたい。

- ・悪いと思っていた骨年齢や神経年齢が30代だったので驚いたが、他の項目は年相応かそれ以上で少しでも若返りたいと思った。睡眠障害とあったのでストレスを貯めず生活していきたい。
- ・骨年齢には、少し自信があったが、判定が下回っていたのでショックだった。
- ・自分自身、気持ち・精神、骨、ホルモン全て年齢より若いと思っていたが、実際はすべて年齢以上だったので、びっくりしている。
- ・思いもよらない結果で、とても落ち込んでいる。
- ・体重が10kg多く、メタボリック症候群に近づいていると言われたが、ウォーキングをしているため、骨年齢、ホルモン年齢はだいぶ若々しいと言われた。とても嬉しく思う。
- ・年齢相応か年齢より上といわれショックを受けている。特に骨の老化が進み、骨粗鬆症の状態と動脈硬化の状態で、このままではいけないと思った。
- ・ほとんどが年齢相応で、骨年齢は10歳も若かったので、これからもカルシウムを多く取るよう食事に気を付けていこうと思った。自分でもわかっていたが、完全なメタボリック症候群だったため、油っこいものは控え、少しずつ体重を減らしていけるようがんばろうと思った。
- ・「若さ度」の基準年齢が、男女・年齢別にあるのか、全国または本県の平均寿命なのか解らないが、「老化度判定」を見てズバリ何歳の限定には正直ショックを受けた。電算機による判定だと思うが、入力基礎データによっては誤解を生じることもあると思う。「若さ度」の基準か、標準か、目標か、うまく理解できないが、できるだけ現況の生活を維持し、老化速度を減速することが「若さ度」のチェック指数の一つではないか？とも思っている。
- ・予想外の結果にビックリしている。原因は運動不足だと認識はしている。
- ・自分の体の状態が把握することができ、よかったと思う。
- ・生活していく上での改善点や問題点を知ることができてよかった。
- ・かなりの運動不足を指摘されたため、何か運動を始めようと思った。
- ・Bコースでいったが、十分な機器がないため結果にどれほどの精度があるのかは疑問に思った。
- ・とりあえず、結果は満足できたが、油断してはならないと思っている。
- ・結果表もカラーですごく見やすかった。」
- ・筋年齢、血管、神経など今まで受けたことのない診断をしてもらい、自分の若さ度がよく理解できた。来年も再度受けてみたい。
- ・自分が思っていたより良好な面もあり多少の安心感を持った反面、想像以上老化？悪化している点も数字上、指摘され、ショックを受けた面もある。後者の方を深刻に考えるべきと思った。

問3 今後のご自身の健康づくりへの影響については？

- ・少し運動しようと思った。これを機に意識的に健康に心がけていきたいと思う。
- ・わかっている生活習慣を変えることは難しいが、これを機に少しずつでも健康づくり（運動や食事）をしたいと思った。
- ・参考にしていく。（結果を活かしていきたい。）
- ・タバコは止めることは難しいので、せめて本数を減らすようにしたいと思う。
- ・ストレスが大きな病につながることは、自分が体験し初めてわかった。これから自分なりの解消法を見つけて免疫力を上げ、健康を目指したい。
- ・結果を踏まえて健康へ向けて実践していきたい。
- ・スポーツ食育に気をつけていきたい。（食事管理、運動を心がけたい。）
- ・自信を持って健康づくりに励みたい。
- ・仕事またレジャーなどを楽しみたい。
- ・食生活の改善や軽度の運動、休日には音楽を聞いたり、映画を見たり趣味活動を取り入れたい。
- ・体を動かすことが少ないので、日ごろの生活の中で気を付けて動かすように努力したい。間食を控えたい。
- ・食生活、運動量など、全ての面に対して、自分が出来ないことを再認識しました、食生活の改善、毎日少しでも運動に取り組むことを心がけていきたい。
- ・このまま無理にならないようウォーキングを続け、食生活に気を付け、体重を数ヶ月かけて根気よく少しずつ減らしていく努力をする。

- ・食生活に気をつけて適度な運動をし、無理しない様に体重減少に頑張りたいと思った。
- ・いつも先生から言われてはいたが、日頃から食事に気をつけ、少しずつでもウォーキングなどの運動をしていく、標準体重に近づくように頑張っていこうと思っている。
- ・いろいろ貴重なデータと判定そしてコメントもいただいた。福井市の「検診結果報告書」もあり、私の基幹病院そして「かかりつけの主治医」のお世話にもなっている。自分自身の健康づくりには、今後とも非常に参考させてもらう。
- ・運動をすることにした。特にウォーキングだと思う。ウォーキングを一日 10000 歩、竹ふみ 500 回、階段の昇降 200 回を目標に実施している。
- ・まず、運動をする事の必要性和、毎日の生活のリズムを整える事、日々の運動の大切さを知ったので、実践していきたい。
- ・体脂肪低下に向けて少し運動を始めた。
- ・週 2,3 回の運動は続けていき、同時に食生活にも気を付けていきたいと思っている。
- ・メタボになりかけなので、食生活の改善をし、筋力運動に心がけて若さ度を維持していきたい。
- ・自分の年齢度より若返るよう今後の生活について、健康、特に食生活と運動面への配慮を真摯に受け止め、実行して行きたいと思う。

問 4 チェックが今後普及していくためには

- ・TVで広報してはどうか。(もっと宣伝が必要。) 口コミで広がっていくといいのではないか。
- ・この「若さ度チェック」のことを一人でも多くの人に伝えるように宣伝をする。
- ・受診料金と年何回行かかによると思う。できれば年 1 回は検査が必要だと思う。
- ・各地域で行う健康診断にも、ぜひ若さ度チェック健診を追加してほしい。
- ・広報・広告等の強化。積極的なPR。気軽に利用できるようにする。
- ・口コミによる普及。新聞・TVなどによる報道。ポスターによる宣伝。
- ・健康手帳かカードみたいなものがあり、前回との比較がすぐに分かるようにし、自分で立てる目標が数値でよく分かるようにしたらいいと思う。
- ・市町村、公民館、病院などにチェック測定器の設置をし、少しでも県民の健康づくりに行政も協力をするようにするといい。
- ・単価の問題をクリアーしていく必要がある。
- ・初めて若さ度をチェックし簡単にできるため、他の人にも勧めていこうと思う。
- ・自分の妻にも勧め、「若さ度」をチェックすることで若々しく年齢を重ねていくことの大事さを他の人にも勧めていきたい。
- ・今回「若さ度チェック」を受け、自分の身体のことがよくわかり、自分の生活習慣を見直す良い機会になったため、知人にも勧めていきたいと思っている。
- ・「若さ度チェック」が、私にはうまく理解できていないが、健康管理が長生きのコツであり、関係者皆様の努力と県民の理解と協力そして広報だと思う。
- ・2ヶ月後にもう一度「若さ度チェック」を受診したいと思う。妻にも受診させたい。
- ・価格や受診結果などを見やすく、わかりやすくする。
- ・アドバイスについては、明確でよかったと思う。
- ・もう少し受診している(チェックしている)感じが欲しかった。
- ・検査機器の普及が必要。年 2,3 回の定期チェックを勧める。
- ・このような診断があることは始めて知った。新聞および市役所の広報などでもっとアピールしていければと思う。
- ・この検査が 50 歳以上を主に対象とするなら、血液検査で判定できる範囲を広げ、成人老齢期に発生しやすい病気の初期段階での警告的検査を追加すると、受検者が増えるのではないか。

～ ご意見をお寄せいただきました皆様、ありがとうございました ～

皆様から頂戴しましたご意見等を参考に、今後、チェックの内容や普及啓発活動などについて、県医師会と相談しながら改善していきたいと考えております。

今後とも、県の健康増進施策の推進にご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。