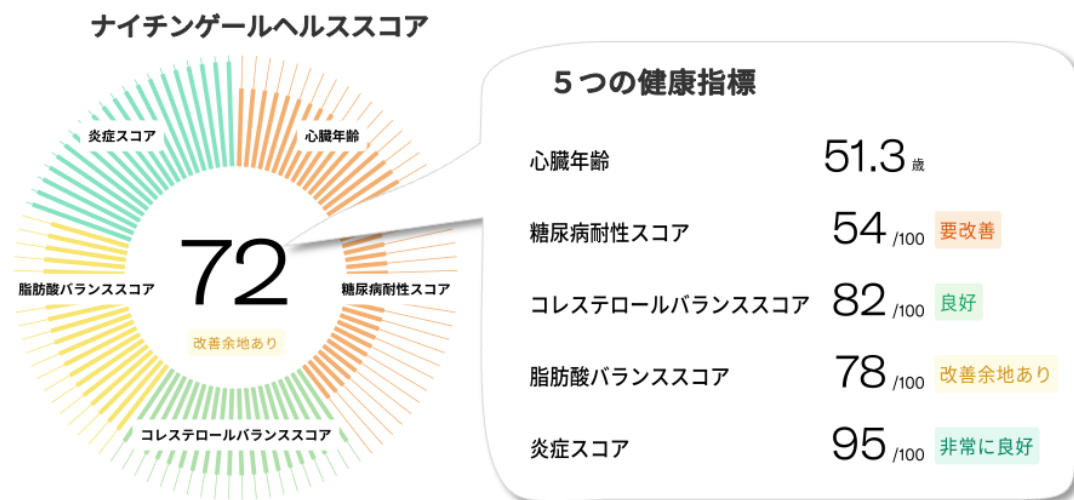


■新規血液検査 My Nightingale について

「My Nightingale（マイ ナイチンゲール）」は、血液健康スコア（ナイチンゲールヘルススコア）と、生活習慣病の将来リスクを見える化するサービスです。

少量の血液から 250 項目を測定し、血液の健康状態を 100 点満点の総合スコアで評価します。このスコアを 5 つの健康指標で分析し、特に効果的な生活改善案を提案します。健康診断や人間ドックだけでは分からない将来の生活習慣病のリスクも評価できます。



■生活習慣病（心血管疾患・2 型糖尿病）の発症リスクを評価

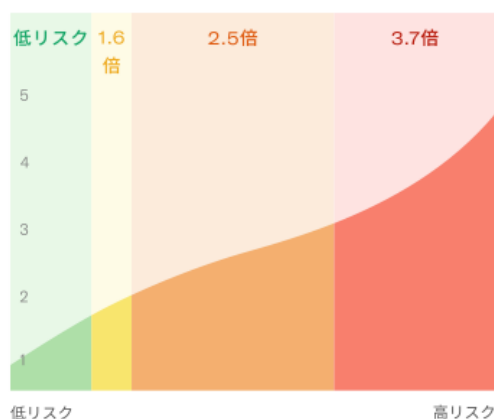
250 項目の血液の分析結果を独自アルゴリズムで解析



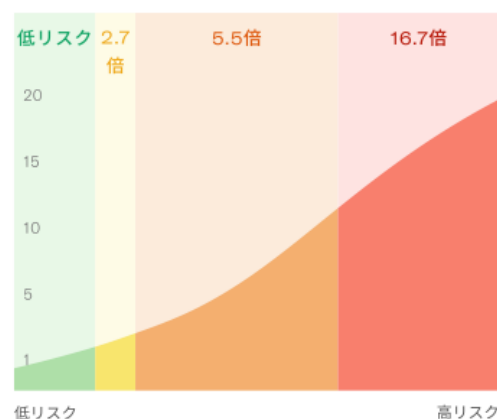
フィンランドと日本のバイオバンクとの協業によって作成されたアルゴリズムで
リスクを算出します。

血液バイオマーカーの測定値があなたと同様の人が 10 年以内に心血管疾患・2 型糖尿病を発症する
リスクをお示しします。

心血管疾患リスク



2 型糖尿病リスク



低リスク群と比べて 1.6~3.7 倍（心血管疾患）、2.7~16.7 倍（2 型糖尿病）の発症リスク

■生活習慣病リスクを下げるために特に取り組むべき行動

健康的な活動すべてに取り組むのは大変です。
リスクを下げるためには
継続することがとても重要です。

My Nightingaleでは
特に取り組むべき行動が絞られるので
予防行動を継続しやすくなります。

リスクを下げるために取り組むべき行動をご提示します。

My Nightingale は 250 項目を詳しく検査・評価するため、特に課題となる指標と取り組むべき行動
が分かります。

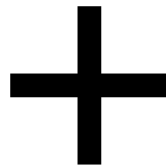
■ 通常の人間ドックでは含まれない項目を含む 250 項目を測定します

250 項目測定するバイオマーカーのうち、心血管疾患・2 型糖尿病リスクに 特に関連が強い 16 項目のバイオマーカーの測定結果をご報告します。このうち 11 項目は通常人間ドックでは測定しない項目です。



人間ドックに
含まれる項目

● HDLコレステロール	善玉コレステロール。動脈硬化抑制に関連。
● LDLコレステロール	悪玉コレステロール。動脈硬化促進に関連。
● Non-HDLコレステロール	動脈硬化を引き起こすすべてのコレステロール。動脈硬化リスクの総合的な管理指標で、高値は動脈硬化、脂質代謝異常、家族性高脂血症などに関連。
● 中性脂肪	体脂肪の大部分を占め、肥満や生活習慣病に関連。
● グルコース	血中のブドウ糖濃度。糖尿病や血管ダメージに関連。



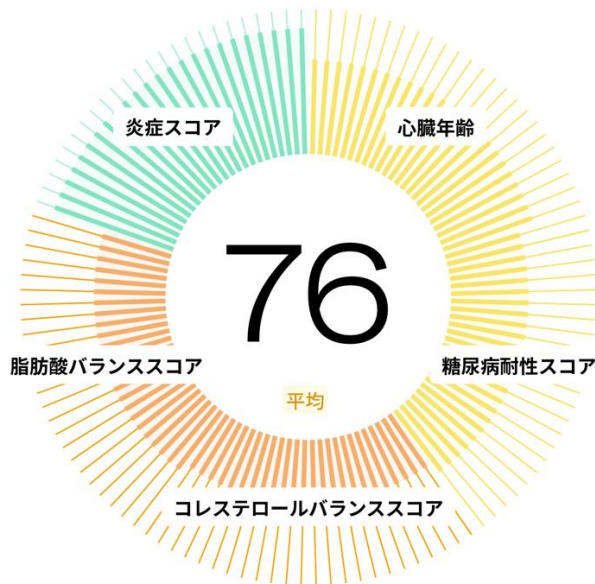
人間ドックに
含まれない項目

● VLDLコレステロール	血中でトリグリセリドを運搬するためトリグリセリド量を反映。
● ApoB	LDLコレステロールに結合して体内を循環するため、LDLコレステロール量を反映。
● ApoA1	HDLコレステロールに結合して体内を循環するため、HDLコレステロール量を反映。
● ApoB/ApoA1の比	LDLコレステロール量/HDLコレステロール量の比率を間接的に反映。
● GlycA	アセチル化グリコプロテイン。慢性炎症を反映。
● オメガ3の割合	トリグリセリド低下作用などがあるオメガ3脂肪酸量を反映。
● オメガ6の割合	コレステロール低下作用などがあるオメガ6脂肪酸量を反映。
● 一価不飽和脂肪酸の割合	高値はインスリン抵抗性をしばしば反映。
● 多価不飽和脂肪酸の割合	オメガ3、6系脂肪酸など多価不飽和脂肪酸量を反映。
● 飽和脂肪酸の割合	高値は2型糖尿病や心疾患のリスクに関連。
● 分岐鎖アミノ酸	高値は2型糖尿病リスクに関連。

通常健診の 5 項目に加えて、11 項目を測定する事で隠れたリスクを炙り出す可能性が高まります。

■ 検査結果レポート

視覚的に分かりやすくスコア化したレポートをお届けします。



総合評価はさらに5つの健康指標で詳しく解析。

どの指標を改善すべきかが分かります。

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

※ 心臓年齢：実年齢に対する循環器系の状態を評価

糖尿病耐性スコア：将来的な糖尿病のなりにくさを評価

コレステロールバランススコア：血中のコレステロールバランスの良さを評価

脂肪酸バランススコア：血中の脂肪酸バランスの良さを評価

炎症スコア：体内で起こっている慢性的な炎症状態を評価

総合評価を点数（100 点満点）でご提示。

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

コレステロールバランススコア

コレステロールバランススコアは、身体の中でコレステロールの善悪のバランスがうまく取れているかを示しています。バランスが良いほどスコアは高くなります。コレステロールは健康を維持するために必要ですが、摂り過ぎになるとよくありません。肝臓で作られたコレステロールを体組織へ供給するのがLDL。体組織から肝臓へと回収するのがHDLです。

この装置では、LDLとHDLにそれぞれ含まれる脂質タンパク質（アポタンパク）であるApoBとApoA1の比率を測ることで、コレステロールバランスをチェックします。

あなたの結果

あなたのコレステロールバランススコアは96
満点中96点です。平均より高い場合は、コレステロールが供給過剰になっています。食事や運動によってバランスを整えていきましょう。

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
- 2日連続70kgと重く20kgを
- 新陳代謝を高める
- 「悪い脂質」を減らす
- 良質な脂質を摂る
- 睡眠不足を改善する
- 「悪い脂質を減らす」を続ける
- 健康的な食品を摂る
- 睡眠・疲労を減らす
- 脂質を減らす、脂質を増やす
- 運動・睡眠の両方を意識
- アロキアに近づく
- 脂質を増やす
- 食事アドバイスの詳細は21-22をご覧ください

このスコアを算出するバイオマーカーと実際の測定値

バイオマーカー	測定値
ApoB	115 mg/dL
ApoA1	155 mg/dL
LDL	155 mg/dL
HDL	45 mg/dL
LDL/HDL	3.4

※ LDL/HDLはLDLとHDLの比率を示す指標です。LDL/HDLの比率が高くなるほど、コレステロールが供給過剰になります。LDL/HDLの比率を低く保つことが重要です。

レポートイメージ（健康指標のページ）

- **スコアの説明**
独自に算出されたスコアの概要を説明。
- **評価結果**
100点満点でスコア化し、視覚的に分かりやすく表示。
- **改善方法の説明**
各スコアを改善するために取り組むべき運動や食事に関するアドバイスを提示。
- **関連するバイオマーカー**
各スコアの算出に使用されているバイオマーカーの一覧と実際の測定値を表示。

指標ごとの解説と改善に向けた 一般的なアドバイスをご提示。

項目ごとに特に取り組むべき行動が 分かります。