

# 生活習慣アンケートをご記入ください

運動習慣はありますか？	<input type="checkbox"/> 週に3日以上している	<input type="checkbox"/> 週に1日以上している	<input type="checkbox"/> 全くしていない	
どのような運動をおこなっていますか？	<input type="checkbox"/> フィットネスジム等でのトレーニング	<input type="checkbox"/> 継続的な朝／夜のウォーキング	<input type="checkbox"/> 週末の軽い運動程度	<input type="checkbox"/> 10km以上のマラソン
筋力の低下を感じることはありますか？	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい		
筋力UP、維持のための運動をしていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ		

糖質の取り過ぎに気を付けていますか？	<input type="checkbox"/> 非常に気を付けている	<input type="checkbox"/> 普通	<input type="checkbox"/> 気にしていない	
野菜はどれくらい摂っていますか？	<input type="checkbox"/> 毎食	<input type="checkbox"/> 週に4～7日	<input type="checkbox"/> 週に1～3日	<input type="checkbox"/> ほとんど食べない
野菜を先に食べる、または糖質を最後に食べるなど食べる順番を気を付けていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ		
野菜ジュースを買うときに、糖質の量も気にしていますか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ		
果物などに多く含まれる果糖からも老化物質AGEsが生成されることを知っていましたか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ		

夕食から睡眠までどれくらいの時間があいていますか？	<input type="checkbox"/> 2時間以上	<input type="checkbox"/> 1～2時間	<input type="checkbox"/> 1時間未満
間食はどれくらいしていますか？	<input type="checkbox"/> ほとんどしない	<input type="checkbox"/> 2～3日に1回	<input type="checkbox"/> ほとんど毎日する

お酒はどれくらい飲みますか？	<input type="checkbox"/> 全く飲まない	<input type="checkbox"/> 週に数日飲む	<input type="checkbox"/> 毎日飲む	
どんな種類のお酒をよく飲みますか？	<input type="checkbox"/> ハイボール／焼酎	<input type="checkbox"/> ワイン	<input type="checkbox"/> ビール／日本酒	<input type="checkbox"/> カクテル／梅酒

1日の平均睡眠時間は何時間ですか？	<input type="checkbox"/> 8時間以上	<input type="checkbox"/> 7時間程度	<input type="checkbox"/> 6時間程度	<input type="checkbox"/> 5時間以下
1週間規則正しい睡眠サイクルになっていますか？	<input type="checkbox"/> どの曜日でも起きる/寝る時間はほとんど同じ	<input type="checkbox"/> 2～3週間に1回程度起きる/寝るのが遅い	<input type="checkbox"/> 休みの日だけ起きる/寝るのが遅い	
睡眠状態はどうですか？	<input type="checkbox"/> よく眠れている	<input type="checkbox"/> 時々眠れないときがある	<input type="checkbox"/> ほとんど眠れていない	
ストレスはどれくらい感じていますか？	<input type="checkbox"/> 全く感じない	<input type="checkbox"/> 時々感じる	<input type="checkbox"/> 日常的に感じる	
悩み事は多い方ですか？	<input type="checkbox"/> 全くない	<input type="checkbox"/> 時々ある	<input type="checkbox"/> 多い	

# 測定結果の見かた

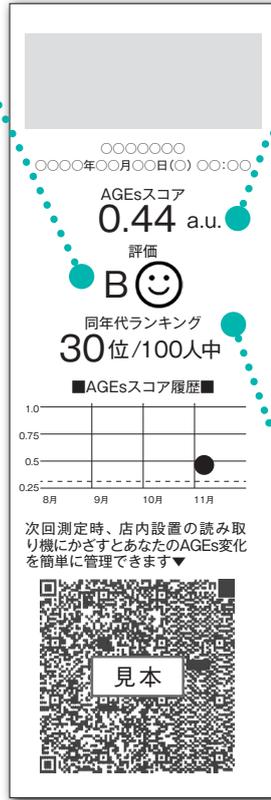
適切なカラダ管理のために、  
継続した測定をおすすめします。

測定の目安  
1~2週間に  
1回

## 評価

同年代と比較して、あなたの蓄積レベルを評価します。

- A** 😊 AGEsの蓄積は同年代の中で少ないレベルです。(全体の7%)
- B** 😊 AGEsの蓄積は同年代の中でやや少ないレベルです。(全体の43%)
- C** 😐 AGEsの蓄積は同年代の中でやや多いレベルです。(全体の34%)
- D** 😞 AGEsの蓄積は同年代の中で多いレベルです。(全体の14%)
- E** 😞 AGEsの蓄積は同年代の中で非常に多いレベルです。(全体の2%)



## AGEsスコア

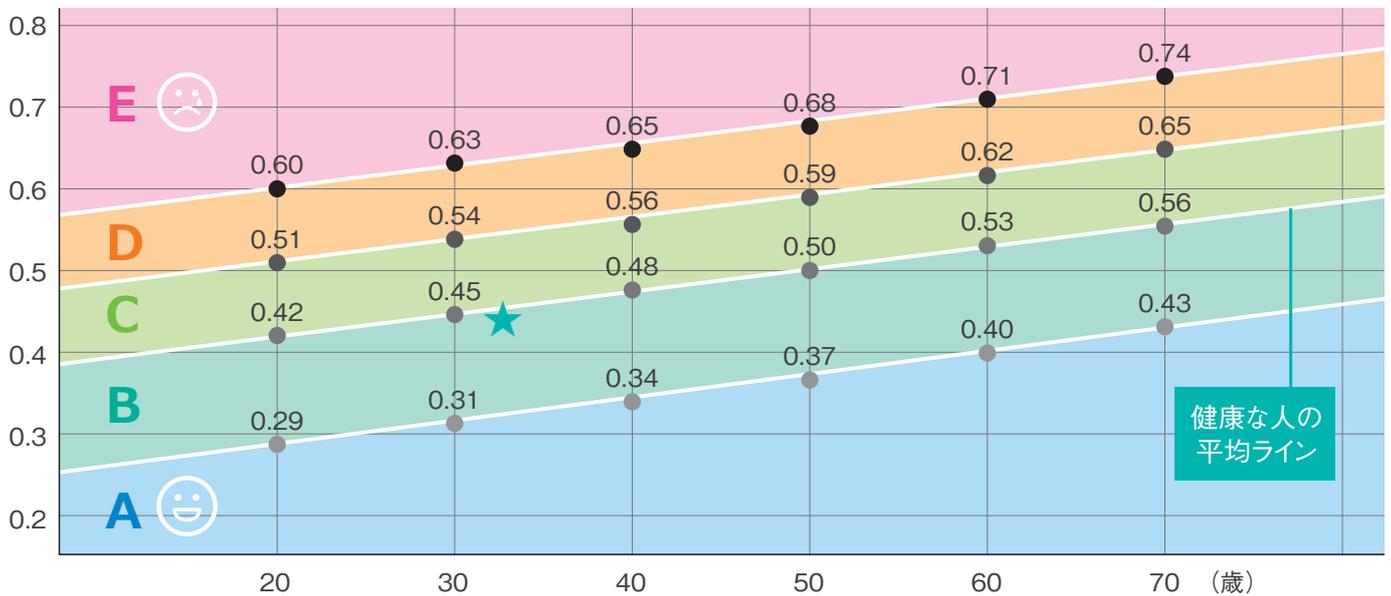
AGEsの蓄積レベルを表します。AGEsの蓄積が多いほど、スコアは高く、蓄積が少ないほど、スコアは低くなります。

## ランキング

同年代の(100人)中で、あなたのスコアが何位に相当するかを表します。AGEsスコアが低いほど順位が高くなります。

※独自に臨床研究で収集した数百人のデータベースをもとに、統計的な推定により5段階評価、及び各年代を100人と仮定して1~100位の順位を目安として表示しています。

## AGEsスコアグラフ



この測定機は、医療機器ではありません。

測定数値は、健康的な生活をおこなうためのあくまで目安であり、疾患の有無を表すものではありません。