

# 一次予防

## 生活習慣の改善

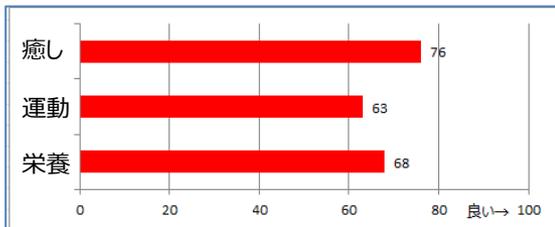
### 意識的測定



自覚症状チェック  
(未病データ)

未病度・カラダ&ココロの元気度  
認知機能リスク度・不足栄養素  
・疾病傾向リスク度など未病の状態

#### ●生活習慣の実態評価指数



生活習慣の実態から「運動」が一番低い数値です。意識して、身体を動かし代謝促進を図ってください。今の食生活にあなたの不足栄養素（ビタミンB1・マグネシウム・ビタミンB2・ビタミンAカルシウム・ビタミンB5）を主に摂取していただくことをお勧めします。

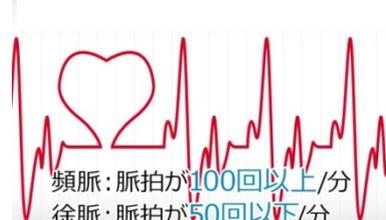
### 無意識的測定



ウェアラブル端末  
(生体データ)

脈拍・心拍・血圧・血流など  
特定した部分の瞬間の生体値の  
変化を継続して記録

#### ●脈拍数の測定



異常値が長く続いた場合、動脈硬化や、高血圧症、あるいは糖尿病などの疾病が疑われます。  
⇒医療機関を受診していただくことをお勧めします。

もっと知りたい！

# 二次予防

## 病気の早期発見・早期治療

### ●既病マーカー

- ・血液検査
- ・レントゲン
- ・CT
- ・エコー
- ・MRI etc...

### ●診断

### ●対処療法

- ・投薬
- ・手術 etc...



### HQCアドバイザー

ナラティブ・サポート



HQC・コムナビ  
(communication navi)