

**Q: Dr.セルフチェックの判定結果は、どういう仕組みで出てくるの？**

**A:** 臨床医学博士が20年かけて取り組んできた予防医療の経験とノウハウを人工頭脳化しました。52問の問診と体内測定値データから、適切な判定と解答が導き出されます。



Dr.セルフチェック開発者  
金城 実 (きんじょう みのもる)

医学博士、予防医療コンサルタント、一般社団法人日本予防医療協会代表理事  
1981年岡山大学医学部卒業。ニューヨークのアルバート・アインシュタイン医科大学にて医学博士号取得。1996年まで、岡山大学医学部付属病院、麻酔科病棟医長。20年間、予防医療に取り組み、分子栄養学・運動生理学・認知行動学を基礎とした、日本初・医学博士考案の予防医学システム(=Dr.セルフチェック)を完成させ、予防医療の普及に取り組んでいる。著書に『「粘膜パワー」で若返る 超健康になる』(プレジデント社)『腕振り健康法』(KADOKAWA)等。

**Q: Dr.セルフチェックの特長は何ですか？**

**A:** 現在の健康状態を客観的に数値化し、明確化することができます。さらに、現在の最大の問題点も顕著化され、高度なメディカル性を実現。3年後の予想数値も判定できます。そして、判定に基づき、ドクターからのがんばらなくてもできる具体的改善アドバイスが得られます。

**Q: 健康診断や人間ドックを受けているから大丈夫では？**

**A:** 健康診断や人間ドックは、あくまで病気になったものを見つけ対処するもので、病気を減らすことはできません。例えて言うならば、事故を起こしてからクルマを修理するようなものです。しかも、通常1年間に1回程度の頻度なので、次の検査までの間隔が空いてしまいます。Dr.セルフチェックは、定期的にチェックとメンテナンスを行き届かせ、あくまで病気にならないようする予防医療の観点からのシステム、という点で根本的に異なります。

**Q: Dr.セルフチェックは毎月受けた方がいいの？**

**A:** ご自身の身体の変化、行動の変化を見ていくためには、月に1回のチェックがお勧めです。また、生活習慣病の中には、自覚症状なく忍び寄るものが多いことをご存知でしょうか？定期的なチェックにより、継続的な変化がわかります。

**日本初！ 医学博士考案のセルフチェックシステム**

Dr.セルフチェックは、医学博士の金城実先生が、20年にわたる予防医療の研究と蓄積データから作り上げ開発した、国内初の予防医療セルフチェックシステムです。5つの測定器による体内測定データと52問の問診から、今の健康状態はもちろん、3年後の姿、そして最大の問題点までわかるのが特長です。

このような方に特にお勧めします

- スリムになりたい
- 内臓脂肪が気になる
- 冷え性や腰痛など、長年の悩みを解消したい
- 自分のカラダの状態を知りたい  
でも・・・
- 何をすればいいのかわからない
- がんばっているのに結果が出ない

トータル約  
30分





体内年齢チェック  
Dr. セルフチェックの流れ

問診



● 問診票  
52 問の生活習慣に関する問診です。申込書と、問診票の 52 項目（生活習慣、現在の症状、要望などの質問）に対して当てはまるものをご記入下さい

スタート

質問表	回答方法	(当てはまるものに○印) (その数字を右側に)		
(1) 体重・ウェスト変化、病歴・喫煙歴の有無				
例	現在の体重、1年前の体重と比べて	① 5kg以上増加	② 3kg以上増加	③ ほとんど同じ
1	現在の体重、1年前の体重と比べて	① 5kg以上増加	② 3kg以上増加	③ ほとんど同じ
2	現在のウェスト、1年前と比べて	① 5cm以上増加	② 3cm以上増加	③ ほとんど同じ
3	この3年間でダイエットした経験は	① 3回以上	② 2回	③ 1回

測定



● 深部体温  
脳や内臓などの体の内部の温度を「深部体温」といいます。室温などの影響を受けにくい「深部体温」と測ることにより、正確な体温が測定できます。額に光を当てて計測するタイプで数秒で測定完了。もちろん痛みなどはありません。



● 肌保湿度  
お肌の水分量を測定します。皮膚の細胞がみずみずしい状態に保たれているかチェック。普段、日光に当りにくい腕の内側や、首の付け根などで測定します。肌が乾燥していると外敵から体を守る粘膜も乾燥しています。



● 血管年齢  
血液が流れる際に発生する波形を指先から読み取り、その波の形を解析することで血管年齢（動脈硬化の進行具合、抹消血管の柔軟性）をチェックします。



● 血圧・血流タイプ  
血圧だけでなく、血流タイプ（血液循環状態）もわかります。血流タイプによっても、各種疾病発症へのリスクは異なり、今後注意すべき疾病などもわかります。  
※厚手の服等は脱いで下さい



● 体組成  
体重だけでなく、体脂肪率、内臓脂肪指数、筋肉率、部位別筋肉量などを正確に測定します。定期的にチェックすることで体重を減らすだけでなく、筋肉を増やして体脂肪を落とす理想的なダイエットが可能となります。  
※靴下、ストッキングは脱いで下さい

問診データ

測定データ

データ解析・判定

● データ解析・判定  
20年かけて予防医療を実践し続けてきた Dr. の人工頭脳が、問診データと測定データを瞬時に解析・判定します。現在の身体の状態、3年後の姿、最大の問題点などを導き出します。

解説・アドバイス



● 解説・アドバイス  
導き出された判定結果を、実践健康経営指導士がわかりやすく解説します。さらに、改善の為の Dr. からのアドバイスを解説し、実践のための提案を行います。

結果判定詳細

STEP 1 総合判定表、経過グラフを確認

項目	現在	3年後	判定	経過	改善
総合判定	69	58	60	*	良好
体組成	73	57	59	*	良好
血管年齢	82	57	59	*	良好
血圧	46	47	50	*	良好
肌保湿度	86	86	86	*	良好
深部体温	26	33	36	*	良好
血流タイプ	22	36	39	*	良好
体脂肪率	31	31	34	*	良好

① 総合判定  
6つのカテゴリ別に全16項目を100点満点で判定。分子栄養学、運動生理学など科学的根拠から医学博士が分析し、現在の身体の状態と注意すべき疾患等を解説。

STEP 2 現在と3年後の姿、前回・今日の測定値、3年後の予測値

項目	現在	3年後	判定	経過	改善
総合判定	69	58	60	*	良好
体組成	73	57	59	*	良好
血管年齢	82	57	59	*	良好
血圧	46	47	50	*	良好
肌保湿度	86	86	86	*	良好
深部体温	26	33	36	*	良好
血流タイプ	22	36	39	*	良好
体脂肪率	31	31	34	*	良好

② 現在と3年後  
測定結果の詳細をわかりやすく表示。前回と今回の測定値はもちろん、3年後の予想数値まで分析。「このままだと将来どうなるか」がわかります。

STEP 3 Dr. からの具体的なアドバイス

最大の問題点と、その原因を解説。さらに「今日からできる」「がんばらなくてもできる」Dr. からの具体的な改善策が得られます。

③ Dr. からの具体的なアドバイス  
最大の問題点と、その原因を解説。さらに「今日からできる」「がんばらなくてもできる」Dr. からの具体的な改善策が得られます。