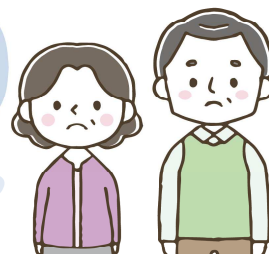


おなかの
調子が悪い

ダイエット
美容が気になる

免疫機能を
高めたい



そのおなかのお悩み

腸内フローラ

のせいかも？

あなたにぴったりの
生活習慣のアドバイス
レポートをお送りします！



検査費用

19,800円(税込)

※費用は健診当日のお支払いになります。

ご自宅でできる便検査で、
腸内環境をお調べします。

腸内フローラとは、腸内に生息する常在細菌の集合体で、私たちの腸内には約100兆個以上の細菌がすみついています。腸内フローラのバランスが、全身の健康状態や疾患と密接な関係があることが、様々な研究で分かってきています。

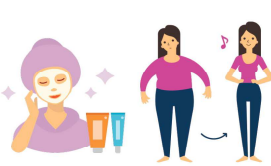
定期的に腸内フローラの状態を調べ、自分に最適な生活習慣の改善に取り組むことが重要です。

—こんな方におすすめの検査です—

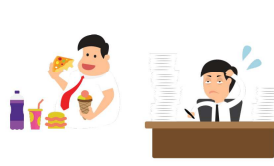
お腹の症状でお悩みの方や
大腸がんが心配な方



お肌のお悩みや
更年期障害でお悩みの方



忙しくて生活が乱れがちの方



免疫機能を高めたい方



一般財団法人 近藤記念医学財団

富坂診療所

TOMISAKA CLINIC

東京都文京区本郷1-33-9

TEL:03-3814-2661 (月曜日～金曜日)

お問合せ受付時間 9:00～17:00

【2～4月限定】 腸内フローラ検査のみのお申込受付いたします。

ご案内チラシ裏面のお申込欄にご記入の上受付にお越しください。

この機会にぜひお申込ください。

※5月以降は健康診断受診時のみお申込いただけるオプション検査となります。

自宅で行う検査です。



1 検査キットの受け取り

健康診断当日に受付で検査キットをお受け取りください



2 自宅で採便

ご自宅で検査キットを使い、便を採取します



3 ポスト投函

採便したキットを同封の返信用封筒に入れポストに投函します



4 検査結果受け取り

郵送で検査結果が返却されます(ポスト投函から4~6週間)

よくあるご質問

Q 検査を受けられない人はいますか？

A 抗生物質服用中や生理中は採便をお控えください。抗生物質を服用した場合は、服用終了後、1ヶ月程度期間を空けて採便してください。

Q 検査ができない便の状態はありますか？

A コロコロした固い便や、水のような水様便でも検査は可能です。できるだけいつもと同じ状態の便を採取していただくことをお勧めします。

Q どのくらいの頻度で再検査すれば良いですか？

A 半年に1回~1年に1回、再検査することが望ましいです。

Q 前日の食事の影響はありますか？

A 前日の食事などはほとんど影響及ぼしませんので、日頃の食生活のまま検査をしていただくことをお勧めしております。

検査結果レポートイメージ (一部抜粋)

腸内フローラ判定

腸内フローラバランスを5段階で評価します。

疾患リスク判定

糖尿病、高血圧、大腸がんなどの腸内細菌からみた疾患リスクがわかります。

改善アドバイス

不足している有用菌の増やし方や、要注意菌の改善方法などがわかります。

PART 1 腸内フローラのバランス(概要)について

腸内フローラは、約1000種類以上の腸内細菌から構成されています。まずは、腸内フローラ全体のバランスに関する検査結果を確認しましょう。

腸内フローラ(総合)判定

腸内フローラを構成する菌のバランスを、A~Eの5段階で腸内環境を評価しています。D、E判定の場合は、バランス改善(ディスバイオーシス)が促されるため、腸内環境の改善が必要です。理想的な腸内環境に近づけるよう、A判定を目指しましょう。

E判定 バランスが悪い

コメント
有用菌が全体的に少なく、バランスが悪化した腸内フローラです。生活習慣を改善して、3ヶ月~半年後を目安に再検査をおすすめします。

前日: D 前々日: -

腸内細菌の多様性判定

腸内細菌の多様性が高いほど、多様な腸内環境に近づけやすくなります。腸内細菌の種類が豊富で、各菌がバランスよく存在していると、多様性が高くなります。

多様性スコア: 5.81

コメント
多様性は平均的です。今より更に多様性を高められるよう、シンバイオティクスを日頃の食事で意識しましょう。

前日: 高い(4.55) 前々日: -

PART 2 腸内フローラの観点からみた疾患リスク

腸内フローラは、主成分の様々な菌と腸内環境が関係しています。今回の腸内フローラの結果からみた各疾患リスクを確認し、将来の疾患リスクを減らすための生活習慣の改善に努めましょう。

※あくまでも腸内フローラ検査の結果から見たリスクであり、腸内フローラ検査の結果と実際の疾患リスクは必ずしも一致しません。実際の疾患リスクは腸内フローラ検査の結果と合わせて判断する必要があります。

疾患別リスク判定

機能性下痢 (IBS)

低 中 高

コメント
腸内フローラのバランスから見た、機能性下痢(IBS)のリスクは低いと考えられます。引き続きp.6のような生活習慣を継続しましょう。

前日: 低 前々日: -

血圧系ディスバイオーシスコア

低 中 高

コメント
高血圧の人には腸内フローラの特徴があるため、今後注意が必要です。p.5のアドバイス参考に、今後生活習慣を改善していきましょう。

前日: 低 前々日: -

カテゴリー	検査項目	腸内菌(属レベル)	疾患リスク	前日	前々日	判定基準
腸内細菌	腸内菌(属レベル)	腸内菌(属レベル)	9.24%	9.24%	9.24%	8.07%~

個別注目菌(有用菌)

改善ポイント トップ3

p.4の個別注目菌(有用菌)の結果を改善するために、あなたにとって特におすすめの、具体的な改善実践方法やアドバイス上位3項目です。

1 果物の摂取

果物には、腸内細菌のエサになる水溶性食物繊維やオリゴ糖が含まれています。特に旬を迎えた果物は、栄養価が高い傾向にあります。1日1品の果物を理想的な摂取です。

この生活習慣で改善できる菌

- アクティブ菌(ラクトバシラス)
- アクティブ菌(ロゼバチア)
- アクティブ菌(ビフィズス菌)
- アクティブ菌(ブチリコッカス)
- アクティブ菌(モノグラム)

2 運動

適度な運動は、自律神経に良い影響を与え、排便に必要な腸内作りにも繋がります。マイキンソーダでは、週に60分以上運動している人はと腸内が安定傾向にあります。

この生活習慣で改善できる菌

- アクティブ菌(ラクトバシラス)
- アクティブ菌(ロゼバチア)
- 腸内細菌(ビフィズス菌)
- アクティブ菌(ブチリコッカス)
- アクティブ菌(モノグラム)



管理栄養士監修による腸内細菌を良くする為の生活習慣改善アドバイスがレポート内にありますので、ご自身の生活習慣改善にお役に立ていただけます。



お申し込み欄

フリガナ		男・女	生年月日	年	月	日()	才)
お名前			電話番号				
ご住所	〒 -						