

# 指先でわかるあなたの健康度

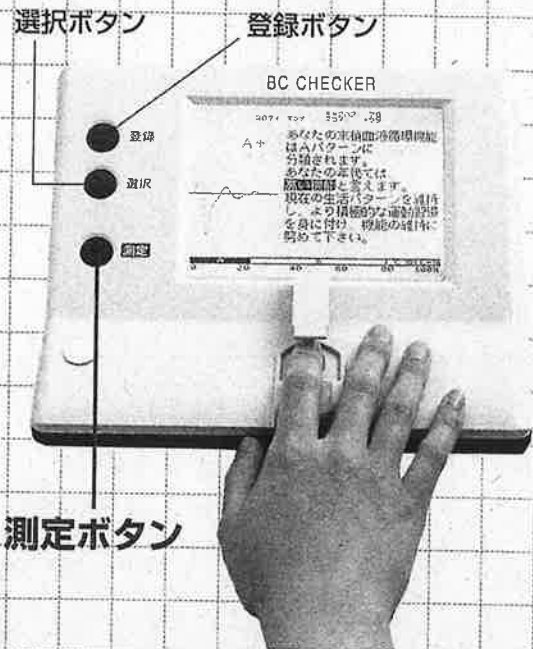
## 加速度脈波計BCチェッカー

### 測定方法

**1** 右手をひらいて、人差し指を赤いセンサー部分に軽くのせましょう

**2** 手の力を抜いてリラックスしてください

**3** 測定ボタンを押してください  
測定できない場合は、もう1度測定ボタンを押しましょう



### 血管年齢表

| 年齢   | A       |   | B  |    | C   |   | B- |    | C- |    | E       |    | D  |   | E- |    | F  |      | G    |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------|---------|---|----|----|-----|---|----|----|----|----|---------|----|----|---|----|----|----|------|------|--|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|      | A+      | A | A- | B+ | B+X | B | BX | C+ | C  | B- | B-X     | C- | E+ | E | D+ | D- | E- | F/F- | G/G- |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20代  | ← 標準的 → |   |    |    |     |   |    |    |    |    |         |    |    |   |    |    |    |      |      |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30代  | 良好      |   |    |    |     |   |    |    |    |    | ← 標準的 → |    |    |   |    |    |    |      |      |  | 血液循環不十分 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 40代  |         |   |    |    |     |   |    |    |    |    | ← 標準的 → |    |    |   |    |    |    |      |      |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50代  |         |   |    |    |     |   |    |    |    |    | ← 標準的 → |    |    |   |    |    |    |      |      |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60代  |         |   |    |    |     |   |    |    |    |    | ← 標準的 → |    |    |   |    |    |    |      |      |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70代~ |         |   |    |    |     |   |    |    |    |    | ← 標準的 → |    |    |   |    |    |    |      |      |  |         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ピンクゾーン**  
血管年齢は実年齢より若いです

**イエローゾーン**  
血管年齢は年齢相応です

**ブルーゾーン**  
血管年齢は実年齢よりやや老化しています  
食事のバランスと毎日の運動を心がけましょう



- 血液はからだの各細胞に酸素と栄養を運んでいます
- 血液の流れが悪い状態が続くと生活習慣病の引き金になります

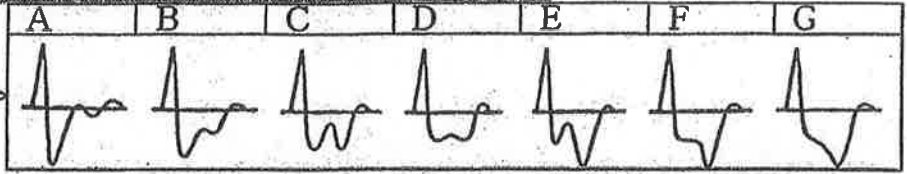
**Future 株式会社 フューチャー・ウェイブ**

URL <http://www.bcchecker.com>

# BCチェッカー測定結果の見方

## 1. 波形パターン及びスコアの見方

加速度脈波波形パターン



波形パターンは (A+) ~ (G-) の22種類があり、(A+) に近いほど末梢血液循環が良く、(G-) に近いほど末梢血液循環は悪くなっています。波形パターンとその評価は下表のようになっていきます。

| 波形パターン     | 末梢血液循環の評価  |
|------------|--|
| A          | 通常、元気な若い人にみられる波形で、血液循環の良い状態                                  |
| B          | 血液循環が不十分になって行く過程で見られるが、まだ良い状態。但し、20才代でこのような波形を示す場合は、若干注意が必要。 |
| C          | 血液循環が不十分になってきた状態を示し、特に30才代でこのような波形を示す場合は、要注意。                |
| D、E<br>F、G | 血液循環のかなり悪い状態を示している。  |

スコア

スコアは、土約120点の範囲の中で、波形が (A+) に近いほど高い得点になり、(G-) に近いほど低い得点になります。同じ波形パターンでもスコアの高いほうが、末梢血液循環は良い状態になっています。運動の前後でこのスコアを比較して見て下さい。

## 2. 評価の見方

★あなたの末梢血液循環を同年代の人達と比較して評価しています。

**高い機能** この評価は、同年代と比較して、良好な状態であることを示しています。自分にあった運動（ウォーキングや軽いジョギング等）を定期的に行ない、この状態を維持することをおすすめします。

**標準的な機能** この評価は、同年代と比較して、標準的な状態ではありますが、不十分になり始めたことを示しています。週2~3回（20分以上）のウォーキング等により改善することをおすすめします。

**機能が低下** この評価は、同年代と比較して、機能が低下している状態であることを示しています。マイペースから始めて徐々に、週2~3回（20分以上）のウォーキングを続けることにより、改善することをおすすめします。

★各年代における評価は、下図のようになっていきます。

|        | A                |   |    | B   |     |   |    | C   |   | B- |     | C- |    | E |    | D |    |    | E-F  |      | G |
|--------|------------------|---|----|-----|-----|---|----|-----|---|----|-----|----|----|---|----|---|----|----|------|------|---|
|        | A+               | A | A- | B+  | B+X | B | BX | C+  | C | B- | B-X | C- | E+ | E | D+ | D | D- | E- | F/F- | G/G- |   |
| 20~29才 | 高い機能 ← ← 標準的 → → |   |    |     |     |   |    |     |   |    |     |    |    |   |    |   |    |    |      |      |   |
| 30~39才 | 高い機能 ← ← 標準的 → → |   |    |     |     |   |    |     |   |    |     |    |    |   |    |   |    |    |      |      |   |
| 40~49才 | 高い機能 ← ← 標準的 → → |   |    |     |     |   |    |     |   |    |     |    |    |   |    |   |    |    |      |      |   |
| 50~59才 | 高い機能 ← ←         |   |    | 標準的 |     |   |    | → → |   |    |     |    |    |   |    |   |    |    |      |      |   |
| 60~69才 | 高い機能 ← ←         |   |    | 標準的 |     |   |    | → → |   |    |     |    |    |   |    |   |    |    |      |      |   |
| 70才以上  | 高い機能 ← ←         |   |    | → → |     |   |    |     |   |    |     |    |    |   |    |   |    |    |      |      |   |

(参考文献) (1) 佐野裕司、片岡幸男他、労働科学61巻3号、1985  
 (2) 佐野裕司、片岡幸男他、体力研究68巻1月号、1985