

150歳まで生きるための最強バイブル「革命アンチエイジング」

～米国アンチエイジング医学会公認の完全ガイド～長寿判定テスト

* 該当するもの全てをチェックする～回答には30～60分迷えば大抵一評価

性別 男性-5 女性+6 = ()

年齢 0～29歳 +10 30～54歳 +5 55～64歳
+1 65歳～ -10 = ()

遺伝 80歳以上迄生きた祖父母4人迄一人当たり+1 = ()

4人の祖父母が亡くなった平均年齢
60～70歳+3 71～80歳+4 80歳以上+6 = ()

家族歴 親が50歳以下で脳卒中か心臓発作を起こしている-10 = ()

家族(祖父母・父母・兄弟)が65歳以下で下記の病気に
かかった場合一人につき各病気につき各々-2

血圧・がん・心臓病・脳卒中・糖尿病・その他の遺伝病 = ()

小計 A + () - () = ()

一家の収入 0～100万-10 ～200万-5 ～300万+1
以降2千万まで100万毎に+1 = ()

教育歴 高校中退(又は中卒まで) -7
高校卒業 +2 大学卒業 +4 大学院・専門学位+6 = ()

他の人から見た貴方の性格や雰囲気
温和で冷静かつ機敏+3 のんびりしていて受け身 -3
怒りっぽく不安でイライラしやすい -10 = ()

職業(1つ選ぶ) 専門職+3 自営業+3 医療関係 +2 65歳以上
で仕事している +3 事務職 -1 シフト(交替勤務)
制の仕事 -2 無職 -3 昇進の可能性ある仕事 +1
汚染物質・有害廃棄物・化学薬品・放射線に日常的に接し
たり銃器を所持する仕事 -10 = ()

居住地域 産業の中心で密集した大都会 -4 田舎など農業地帯
+2 空気汚染の要注意地域 -5 犯罪の多発地域
-3 犯罪のほとんどない地域 +2 ラドンテストで
陽性と出た家(ラドンガスは肺がんの恐れ)-2 = ()

往復の通勤時間 ～30分 +1 ～60分 0 ～90分迄 -1
以降30分毎 -1 = ()

大きな病院が50km以内にある+1 地域に大きな病院がない-1 = ()

小計 B + () - () = ()

健康状態 現在の全般的な健康について

大変良好—ほとんど病気にかからず大抵気分がよい +6
 良好—病気しても年間10日以下で大抵気分がよい +4
 普通—病気は年間11日程度で気分は悪くないが
 活力不足 -2 悪い—年間20日以上病気で気分
 はまずまずだが活力不足 -10 = ()

血圧(過去1年以内に測定した値)正常;140~90以下 +3
 境界 ~160~95 -5 悪い 上は160以上下が
 95以上のいずれか又は両方 -10 分らない -5 = ()

低コレステロール(200以下)+5 中程度コレステロール
 (200~240)-2 高コレステロール(240以上)
 -10 分らない -5 = ()

HDLコレステロール 29以下 -10 30~40 0 45以上 +8
 分らない -5 = ()

糖尿の家族がいる -4 = ()

総合医療保険に加入している +2 自分の選んだ医師にかかる+2
 保険で医師の選択が限定されている -5
 医療保険に加入していない -7
 (但し日本では国民皆保険のため+4) = ()

タバコについて 吸ったことがない +7 吸うのをやめた +3
 1日1箱以下 -7 1~2箱 -10 3箱以上 -20
 1日の喫煙量(箱)×喫煙期間(年)7~15 -5
 16~25 -10 25以上 -20 = ()

飲酒(ワイン3杯、ビール850ml=アルコール35g)お酒は飲まない 0
 1日35g以下 +6 36~70g -4
 それ以上の場合**35g毎に** -1() = ()

運動(20分以上の適度な有酸素運動)週5回以上 +10 週4回 +6 週3回
 +3 週2回 +1 定期的な運動はしない -10 = ()

毎日昇る階段の階数(1階12段程度)1~5階0 6~10階 +1
 10階以上 +2 = ()

日常的に肉体労働している、または1日に3, 2km以上歩く +3 それ以上の場合
 1, 6kmにつき1点加える()デスクワーク中心で
 歩く、階段を使うことはほとんどない -6 = ()

早歩きや軽いジョギングの後、脈拍や鼓動が早くなったり胸の痛みを感じる -15
 “注”医師の診断を受けてから運動すること = ()

仰向けで寝ているときに快適に寝るためには枕を
 2つ以上重ねる必要がある -12 = ()

体重 背丈にあった理想的な体重の維持 +5 3~5kg超過 -6
 ~10kg -10 ~15kg -22 **更に5kg毎** -1()
 3~5kg不足 +5 5~10kg不足 -15 = ()

ウエストとヒップの比率 ウエスト(W)とヒップ(H)を測る、W/H=比
 女性 0,8以上 -5 0,79以下 +3
 男性 0,96以上 -12 0,95以下 +2 = ()

栄養 バランスの良い食生活 +3 栄養に偏りのある食生活 -3 = ()
 決まった時間に食事している +2 決まった時間 に食事しない-2
 夜遅く食事や軽食をする -2 バランスのとれた朝食+2 = ()
 主なタンパク源は魚・鶏肉で赤身の肉は週1回以下である +5
 緑色葉物野菜を少なくとも週5回とっている +3
 新鮮な果物・ジュースを少なくとも1日5回とっている
 はい+2 いいえ-1 = ()

脂肪をなるべく控えている +2 ~控えていない -5 食事の50%
 は揚げ物など出来合いのそう菜や弁当である -8 = ()

毎日繊維質の多い全粒粉パンや新鮮な野菜果物をとっている +2
 ~毎日は食べていな-3 = ()

下記を含む総合ビタミン剤やミネラルのサプリメントを毎日とっている
 ~ビタミンA・β-カロテン 5000U ビタミンE
 400U 総合ビタミンB 50U 亜鉛 30mg
 セレニウム100Ug ビタミンC 500mg はい
 +10 いいえ -10 = ()

女性のみ回答 カルシウムのサプリメントを飲む +3 = ()
 2ヶ月に1回以上風邪又は感染症にかかる はい -6 いいえ 0 = ()
 悪い感染症等(風邪)で治るのに2週間以上時間がかかる -6 = ()
 年3回以上, 抗生物質をとる -8 = ()
 リンパ節が腫れることがよくある -4 = ()
 普段から日よけ止めを使い、強い日差しを避けている+2 健康に関する
 雑誌を定期購読している +2 寿命を伸す予防
 や総合的な医療プログラムに活発に参加している +5 = ()

小計 C + () - () = ()

事故防止 車に乗るとき必ずシートベルトを着用する +6 しないことがある -6
 飲酒運転はしないし、~に同上もしない +2 = ()

過去5年間飲酒運転で捕まった回数、1回につき -10() = ()
 過去1年間にスピード違反や事故、1回につき -2() = ()
 年間走行距離1,6万km超の1,6kmにつき -1()車の重量が
 1, 5トン以上ある場合 +10 小型車に乗る -5
 オートバイに乗る -10 = ()
 過去3年間に関わり又は目撃した襲撃・喧嘩1件につき -2 = ()
 家に煙警報機をつけている +1 = ()
 予防と治療の対策 総合的な身体検査と血液検査を受けている(50歳以下は
 3~4年ごと50歳以上は1~2年ごと)+3 = ()
 女性 毎年婦人科的検査と子宮がん検査を受ける +2 = ()
 毎月乳がんの自己検査をする +2 = ()
 マンモグラフィー(30~50歳は3年に1回、50歳以上は毎年)+2 = ()
 生理の状況について、まだ生理がある +3 41歳以降に自然に閉経
 +1 40歳以前に自然に閉経 -5 41歳以前に子宮を
 全摘した-8、41歳以降に子宮を全摘した-4 = ()
 閉経後にホルモン補充療法を受けている +5 = ()
 男性 3ヶ月毎に性器の自己点検をしている +1 直腸と前立腺肥大の検査
 を受けている(30歳以降毎年)+2 = ()
 男女共通 便鮮血と直腸の検査(40歳から2年毎、50歳から毎年)+2
 直腸の検査を50歳まで受けていない -4 = ()
 1日に1~2度楽にお通じがある +3 = ()
 便秘をして1度もお通じのない日がある -10 お腹の調子が悪く
 排泄に問題がある -7 = ()
 50歳以上 S字結腸検査を3年毎に受けている +2 皮膚の病変が6週間で治らず大きくな
 っている -10 = ()
 小計 D + () - () = ()
 変化しうる社会的心理要因 結婚している又はそれに同等の関係を維持している +10
 長期の親しい関係がない -6 = ()
 満足いく性生活が週2回以上 +4 不満足な性生活 -10 = ()
 18歳未満の子供がいる +2 = ()
 一人暮らしの生活期間5年につき -1 = ()
 親しい友人がいない -10 親しい友人がいる、
 一人につき+1(3人まで)+ () = ()
 宗教法人やボランティア活動に参加している +2 = ()
 ペットを飼っている +2 = ()
 規則正しい生活である(目覚め・食事・仕事)+3

不規則な生活である -10 = ()
 睡眠時間 5時間以内 -5 ~8時間 +5 8~10時間 -7
 睡眠時間は不規則 -5 = ()
 規則的な仕事 +3 不規則な仕事 -5 労働時間が週40時間以上で
 超過5時間ごとに -2()年に1度は6日以上
 の休暇をとる +5 過去2年間6日以上
 の休みを取っていない-5 = ()
 ストレス緩和法を定期的に行っている(ヨガ・瞑想・音楽等)+3
 ストレス緩和は特にはしていない -4 = ()
 小計 E + () - () = ()

変化しうる情緒的ストレス要因

N(全くない)R(ほとんどない)S(時々ある)A(よくある)

	N	R	S	A
だいたい幸せである	-2	-1	1	2
家族と友人との時間を楽しんでいる	-2	-1	1	2
自分の人生とキャリアが思い通りだと感じている	-2	-1	1	2
経済的にも満足のいく生活を送っている	-2	-1	1	2
目標を持ち、新しい挑戦を楽しみにしている	-2	-1	1	2
気晴らしや趣味のために創造的な活動をしている	-2	-1	1	2
自由な時間を楽しんでいる	-2	-1	1	2
自分の気持ちを気楽に表せる	-2	-1	1	2
よう笑う	-2	-1	1	2
良いことが起こるような気がする	-2	-1	1	2
怒りっぽい	2	1	-1	-2
自分に厳しい	2	1	-1	-2
他人に厳しい	2	1	-1	-2
他人と一緒に居るときでも寂しいと感じる	2	1	-1	-2
どうにもならないことについて心配してしまう	2	1	-1	-2
人生で自分が犠牲にしたことを後悔してしまう	2	1	-1	-2
小計 F	+ () - () = ()			

A~Fまでの小計

A ()

+B()

+C()

+D()

+E()

+F()

合計() ÷ 3 = 得点()

得点について 小計をすべて合計したのち、その数字を3で割った数字があなたの得点になる、次に表について計算する。

年齢 1~30歳 年齢+30+(得点×2,0)=()

31~46歳 年齢+20+(得点×1,5)=()

47~61歳 年齢+10+(得点×1,2)=()

62~73歳 年齢+ 5+(得点×1,0)=()

74~82歳 年齢+ 3+(得点×0,5)=()

83歳以上 年齢+ 1+(得点×0,2)=()

この計算をして出た数字が、見込まれるおよその寿命である。

この結果については自分の心身に負担をかけているものが何か気づくことであり

それによって何を維持し・修正すればよいかを選択できるし寿命を延ばす理解も深まる。