

## 被験者プロフィール

## 検査施設情報

施設名		受診科		担当医	
住所		電話番号		HPアドレス等	

## 必須入力項目

身長	176[cm]	体重	80[Kg]	年齢	41[才]	性別	男
測定日時	2010/04/03 13:08:00 ~ 2010/04/05 11:12:07			計測時間:46:04:07			
解析区間	2010/04/03 13:08 ~ 2010/04/04 12:13			解析時間:23:05			
睡眠区間	2010/04/04 03:15 ~ 2010/04/04 07:30			睡眠時間:04:15			

## 肥満度判定

BMI	25.8	肥満度	17.4[%]	標準体重	68.1[Kg]
-----	------	-----	---------	------	----------

## その他任意入力項目

体脂肪率		腹囲		最高血圧/最低血圧	
血糖値(BS)		HDL-C		中性脂肪(TG)	

## 心拍情報 (全評価)

総心拍数	平均心拍数	最大心拍数	運動強度	最小心拍数	不整心拍数
125,740[拍]	90.8[拍/分]	140.8[拍/分] 03:07:55	0.0[%]	45.7[拍/分] 06:10:11	4[拍]

## 心拍情報 (活動時)

平均心拍数	運動目標心拍数	運動強度	最大心拍数	最大運動強度	活動時不整心拍数
103.8[拍/分]	125.3[拍/分]	29.7[%]	140.8[拍/分] 03:07:55	64.3[%]	0[拍]

## 心拍変動情報

	時間	HR	SDNN	TF	VLF	√LF	√HF	LF/HF	PSDの傾き
全評価領域	13:08~12:13	90.8	111.5	2,048.6	1,336.2	22.4	10.2	6.2	-0.8
覚醒時間帯領域	-	95.5	78.7	1,776.9	1,141.1	21.9	8.8	6.9	-0.7
睡眠時間帯領域	03:15~07:30	72.0	115.0	3,334.9	2,264.1	25.3	16.3	3.5	-0.8

## 活動情報

基礎代謝	1,784.00[kcal]	身体活動量	1,035.03[kcal]	脂肪燃焼量	143.8[g]	総消費量	2,475.03[kcal]
しっかり歩数	6,548[歩]	しっかり距離	4,430[m]	合計歩数	8,675[歩]	合計活動距離	5,658[m]
平均歩調	108.1[歩/分]	歩行時平均メッツ	3.29[METs]	エクササイズ	2.02[EX]	3メッツ以上の合計	01:05:24

## 睡眠時情報

睡眠合計時間	起き上がり回数	寝返り回数	不整心拍数	HRII
04:15:00	2[回]	8[回]	3[拍]	0[回]

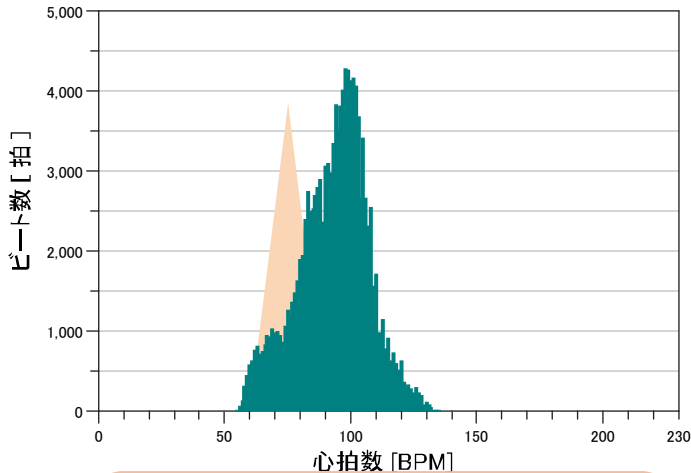
## コメント

心拍変動情報



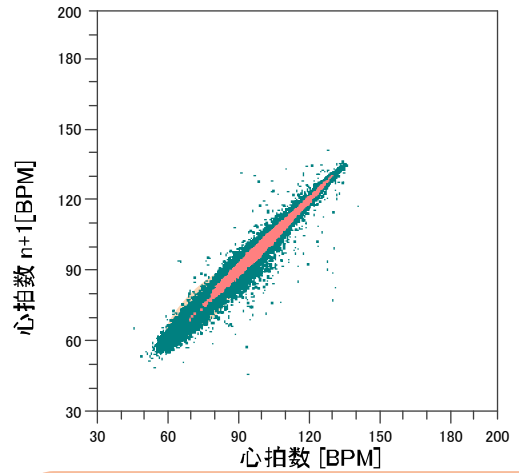
心拍変動とは、心拍と心拍の微細な変化の間隔（ゆらぎ）を解析して自律神経の活動評価をする方法のひとつです。一般的に健康者ではゆらぎが大きく、ストレスや加齢、疾病等によりゆらぎが小さくなる事が報告されています。また、不整脈を有する方（頻度による）では自律神経評価の精度が低下する事があります。

HR ヒストグラム 最多心拍数 98.0 [bpm]



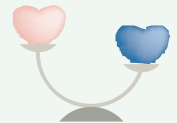
▲ HR(60 ~ 90[BPM]) の範囲を表しています。すそが広く、なだらかな三角形の形が理想的です。

HR ローレンツプロット

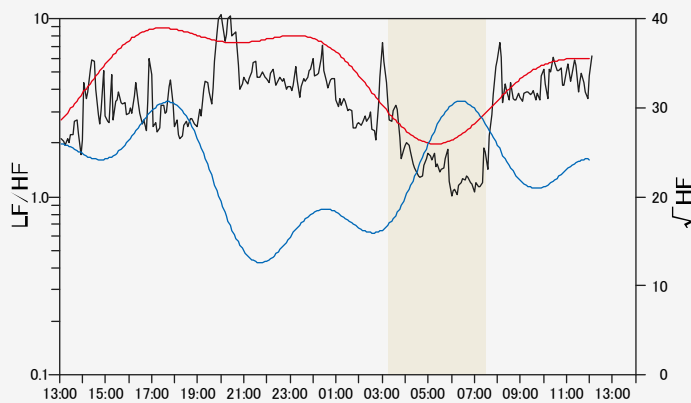


● HR(60 ~ 90[BPM]) の範囲を表しています。マークの程度の大ききで分散している形が理想的です。

自律神経は、活動の神経（交感神経）と休息・修復の神経（副交感神経）の2つが互いにバランスを取り合いながら身体やこころの状態をコントロールしている生体の基礎調節機能です。自律神経はそれぞれのリズムやバランス、活性度を総合的に評価する事が重要です。

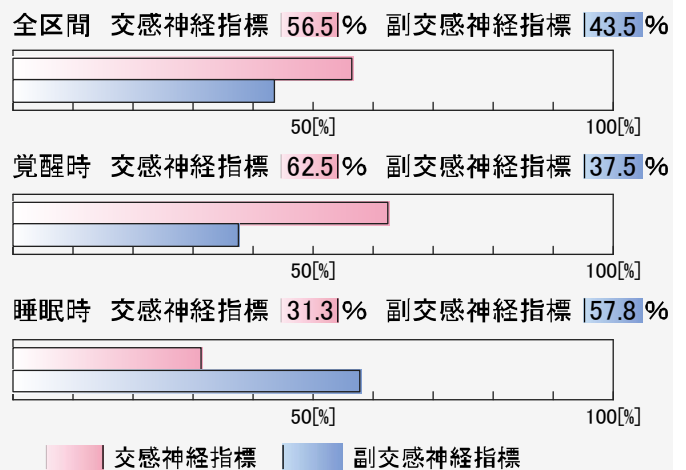


自律神経の日内変動リズム



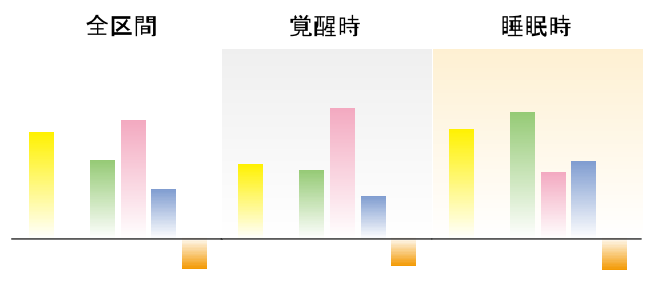
HR(心拍数) LF/HF(交感神経指標)  $\sqrt{HF}$ (副交感神経指標) 睡眠

交感神経指標および副交感神経指標の活動バランス

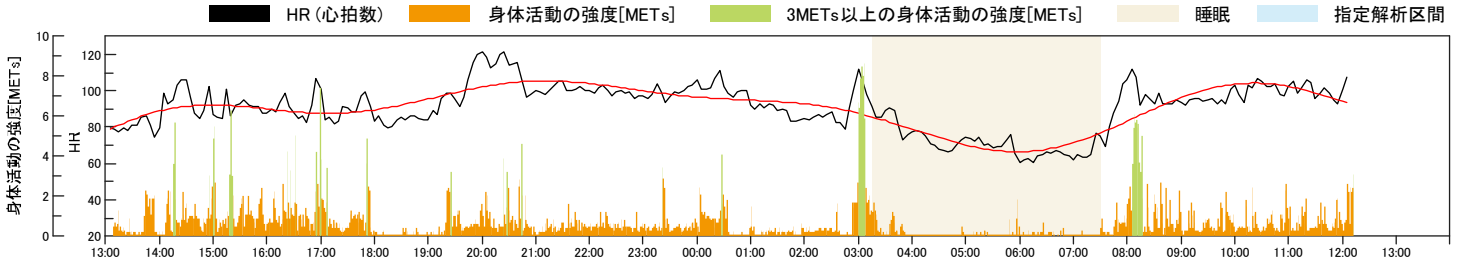


全期間・覚醒時間・睡眠時間内における自律神経活性度

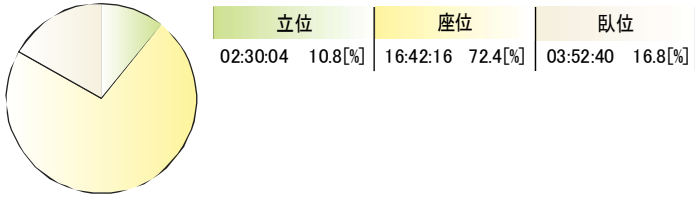
	全期間	覚醒時	睡眠時
SDNN	111.5	78.7	115.0
TF	2,048.6	1,776.9	3,334.9
LF/HF	6.2	6.9	3.5
HF	10.2	8.8	16.3
PSD の傾き	-0.8	-0.7	-0.8



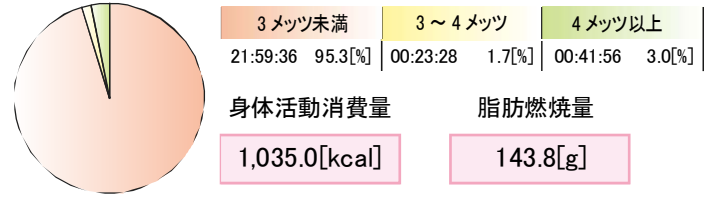
### 活動情報



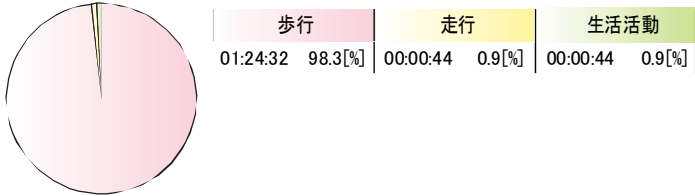
#### 解析区間に占める姿勢分類の割合



#### 活動強度別時間・消費カロリーの割合



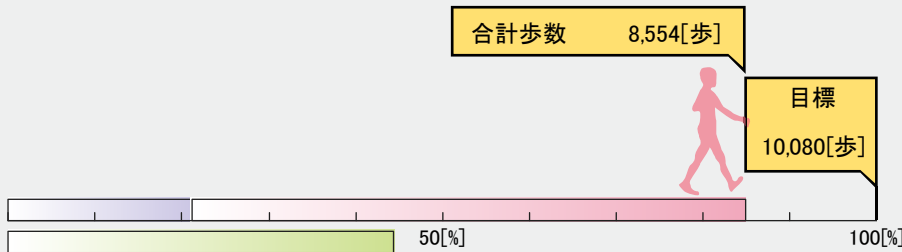
#### 解析区間に占める活動分類の割合



#### 歩行速度別歩数・時間の割合



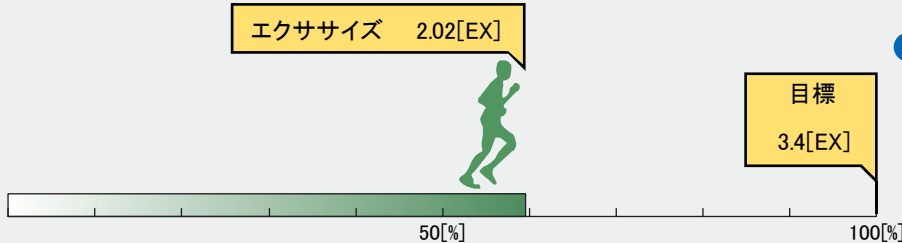
#### 目標歩数に対する歩行種別の達成率と割合



目標達成率は **84.9[%]** です。

微小移動 2,127[歩] 00:25:04	歩行 6,427[歩] 00:59:28
アクティブ歩行 4,472[歩] 00:41:20	エアロビック歩行 0[歩] 00:00:00

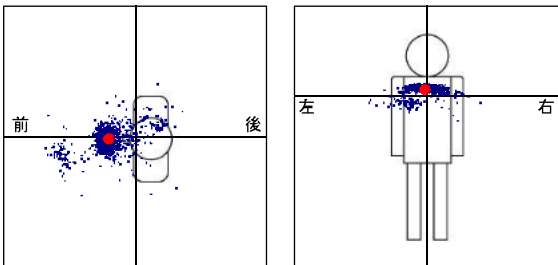
#### エクササイズ目標値 3.4EX (1日あたりの目安) に対する達成率



目標達成率は **59.5 [%]** です。

- エクササイズ目標値を達成するためには  
歩行ならあと **3,303歩(約28分)**  
速歩ならあと **3,097歩(約21分)**

#### 歩行時重心分布



#### 歩行姿勢分析

歩行時における身体動揺量は、	0.04[G]
歩行時における前傾度は、	0.19
歩行時における左右のバランスは、	55.8[%] : 44.2[%]

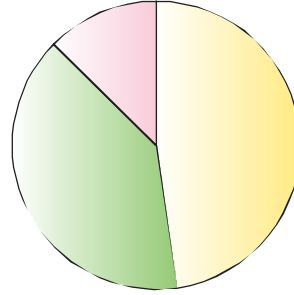
睡眠情報



睡眠時 INDEX

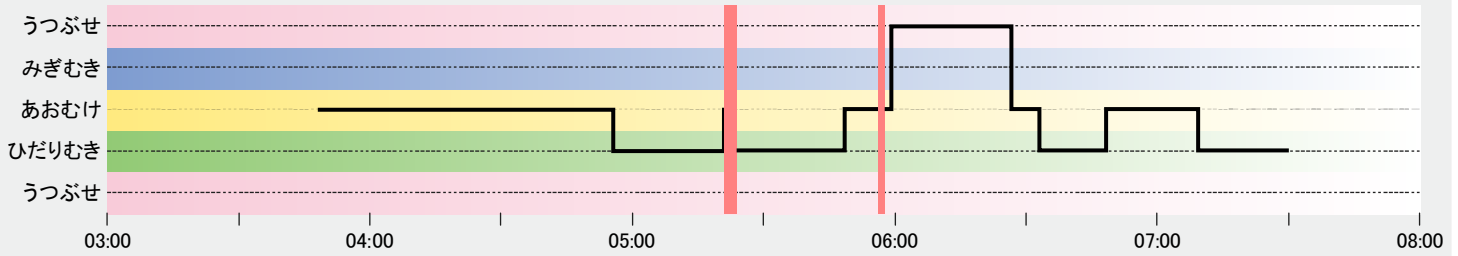
申告睡眠合計時間	04:15:00
起き上がり回数	2[回]
寝返り回数	8[回]
不整心拍数	3[拍]
HRII (条件付心拍上昇指数)	0[回]

睡眠時体位の割合

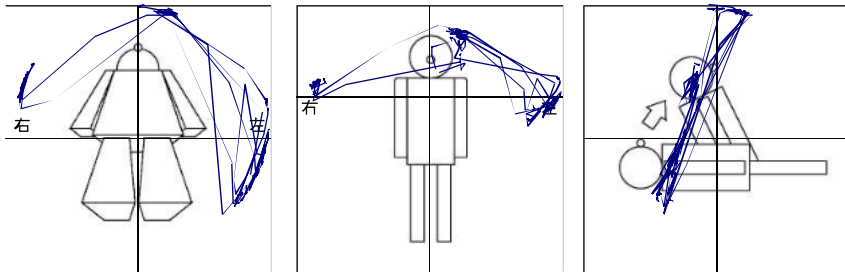


あおむけ	1時間 43分 56秒	47.7[%]
ひだり	1時間 26分 20秒	39.6[%]
みぎ		0.0[%]
うつぶせ	27分 36秒	12.7[%]

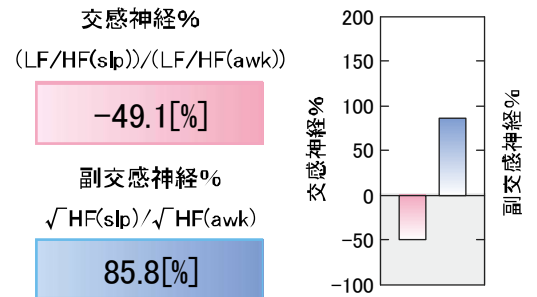
睡眠時体位の変化



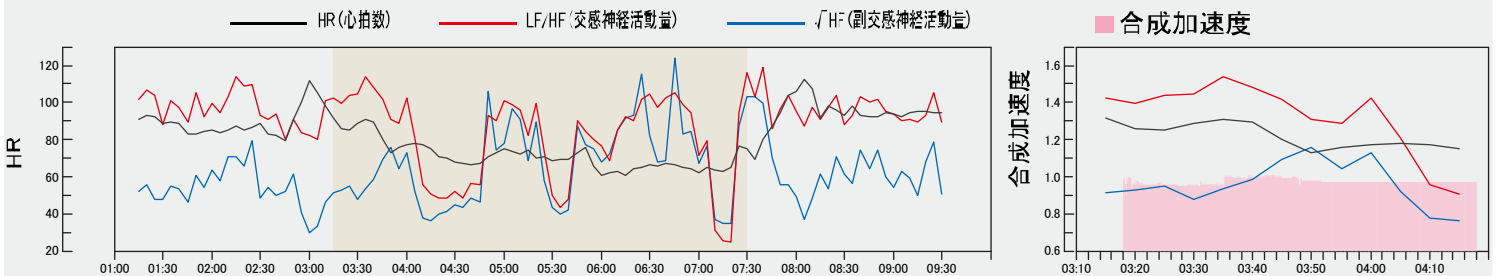
睡眠時重心移動



睡眠 / 覚醒比



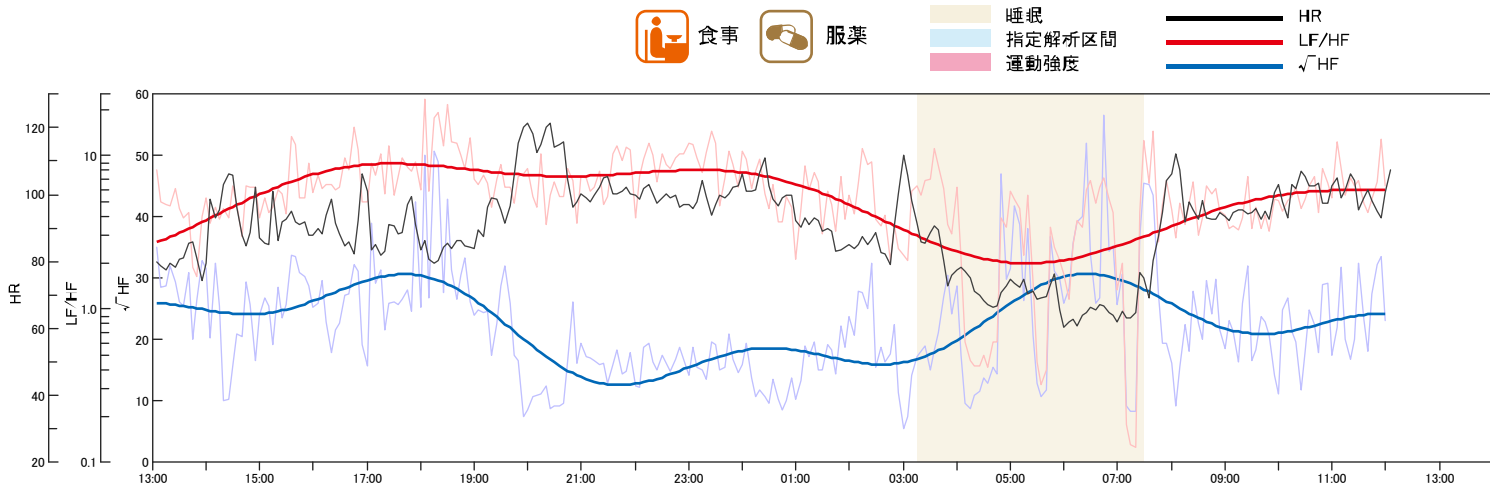
入・起床前後 2 時間の HR と自律神経活動指標 / 入床後 60 分の身体動揺量と HR と自律神経活動 推移



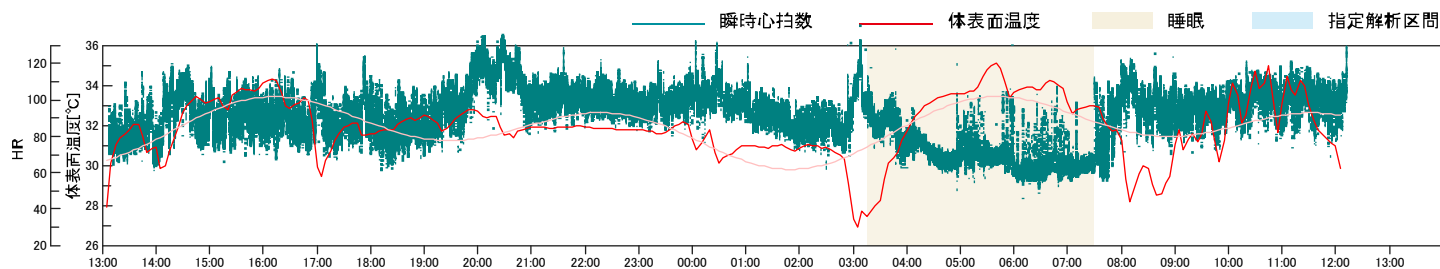
解析区間別 HRV パラメーター

	時間	HR	SDNN	TF	VLF	$\sqrt{LF}$	$\sqrt{HF}$	LF/HF	PSDの傾き
全評価領域	13:08:00 ~ 12:13:00	91	111.5	2,048.6	1,336.2	22.4	10.2	6.2	-0.8
覚醒時間帯領域	-	96	78.7	1,776.9	1,141.1	21.9	8.8	6.9	-0.7
睡眠時間帯領域	03:15:00 ~ 07:30:00	72	115.0	3,334.9	2,264.1	25.3	16.3	3.5	-0.8
入床前2時間~起床	01:15:00 ~ 07:30:00	78	127.9	2,593.9	1,719.8	23.2	13.7	0.4	-0.9
起床前後2時間	05:30:00 ~ 09:30:00	79	163.4	4,252.2	3,156.8	26.5	15.3	0.4	-0.8
起床後2時間	07:30:00 ~ 09:30:00	93	91.5	3,615.7	2,770.5	25.0	11.0	0.7	-1.0
入床後2時間	03:15:00 ~ 05:15:00	78	93.7	1,536.6	864.0	19.9	13.1	0.4	-1.0

### 自律神経活動と心拍数の推移



### 瞬時HR および 体表面温度の推移



### HRV 指標

	全評価領域	覚醒時間帯領域	睡眠時間帯領域	ピックアップタイム1	ピックアップタイム2	ピックアップタイム3
●時間	13:08:00~12:13:00	-	03:15:00~07:30:00			
●総心拍数	125,740	107,592	18,262			
●Mean HR	90.8	95.5	72.0			
●Max HR	140.8	140.8	130.2			
●Min HR	45.7	55.5	45.7			
●SDNN	111.5	78.7	115.0			
●SDANN	106.9	65.1	94.0			
●RMSSD	16.8	14.2	27.4			
●NN50	2,136.0	1,016.0	1,141.0			
●pNN50	1.7	0.9	6.2			
●CVNN	16.9	12.5	13.7			
●LP面積	12,361.9	7,964.1	11,490.5			
●LP中心点	949.7	918.4	1,221.3			
●CVI	3.6	3.4	3.4			
●CSI	7.0	6.0	2.4			
●HRVIndex	22.2	19.4	33.1			
●TINN	347.4	303.7	516.6			
●TI	22.2	19.4	33.1			
●TF	2,048.6	1,776.9	3,334.9			
●VLF	1,336.2	1,141.1	2,264.1			
●sqrt(LF)	22.4	21.9	25.3			
●sqrt(HF)	10.2	8.8	16.3			
●LF/HF	6.2	6.9	3.5			
●PSDの傾き	-0.8	-0.7	-0.8			
●体表面温	31.9	31.8	32.7			

検査施設情報

施設名  
住所

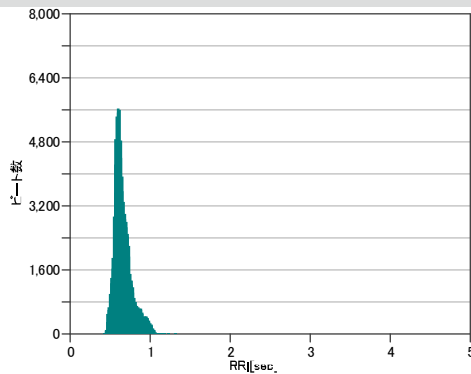
受診科  
電話番号

Dr名等  
HPアドレス

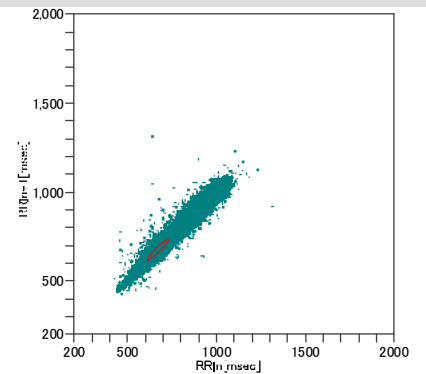
### R-R ヒストグラム

#### 全評価領域

総ビート数 : 125,726 ビート  
 最小 R-R 間隔 : 0.426 秒  
 平均 R-R 間隔 : 0.661 秒  
 最大 R-R 間隔 : 1.313 秒  
 ピーク値 : 3.080 秒  
 5,655 ビート  
 標準偏差 : 0.11 秒  
 変動係数 : 0.02 %  
**HRV I : 222**  
**TINN : 347.4**  
**TI : 222**

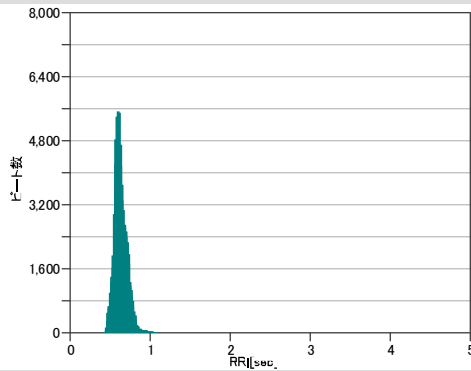


LP W : 23.7  
 LP T : 165.8  
 LP 面積 : 12,361.9  
 LP 中心 : 949.7  
 CVI : 3.6  
 CSI : 7.0

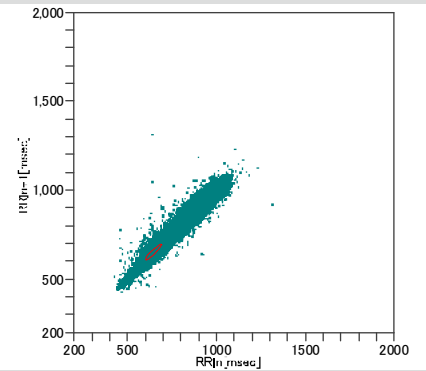


#### 覚醒時間領域

総ビート数 : 107,591 ビート  
 最小 R-R 間隔 : 0.426 秒  
 平均 R-R 間隔 : 0.631 秒  
 最大 R-R 間隔 : 1.082 秒  
 ピーク値 : 3.080 秒  
 5,536 ビート  
 標準偏差 : 0.08 秒  
 変動係数 : 0.01 %  
**HRV I : 19.4**  
**TINN : 303.7**  
**TI : 19.4**

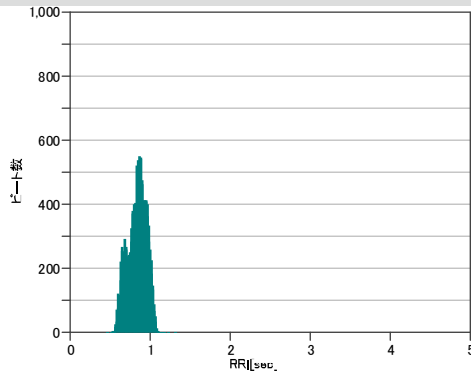


LP W : 20.6  
 LP T : 123.2  
 LP 面積 : 7,964.1  
 LP 中心 : 918.4  
 CVI : 3.4  
 CSI : 6.0

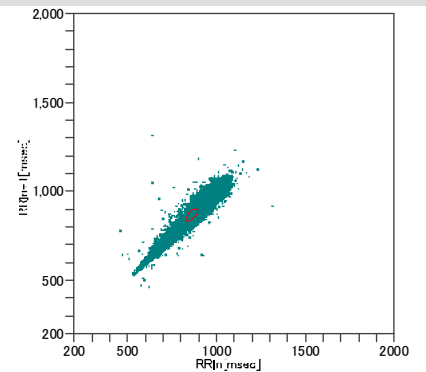


#### 睡眠時間領域

総ビート数 : 18,262 ビート  
 最小 R-R 間隔 : 0.461 秒  
 平均 R-R 間隔 : 0.838 秒  
 最大 R-R 間隔 : 1.313 秒  
 ピーク値 : 4.400 秒  
 552 ビート  
 標準偏差 : 0.12 秒  
 変動係数 : 0.01 %  
**HRV I : 33.1**  
**TINN : 516.6**  
**TI : 33.1**

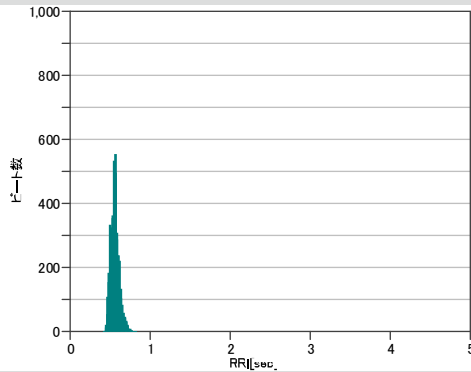


LP W : 37.3  
 LP T : 87.4  
 LP 面積 : 11,490.5  
 LP 中心 : 1,221.3  
 CVI : 3.4  
 CSI : 2.4

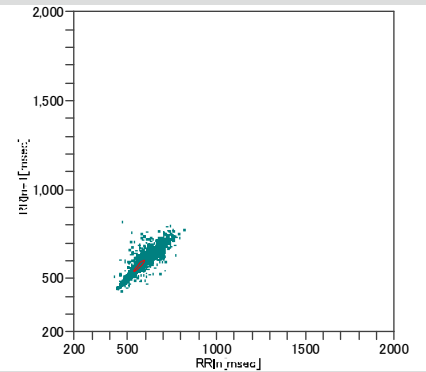


#### 覚醒時活動量 大

総ビート数 : 6,930 ビート  
 最小 R-R 間隔 : 0.426 秒  
 平均 R-R 間隔 : 0.561 秒  
 最大 R-R 間隔 : 0.818 秒  
 ピーク値 : 2.880 秒  
 557 ビート  
 標準偏差 : 0.05 秒  
 変動係数 : 0.01 %  
**HRV I : 12.4**  
**TINN : 194.3**  
**TI : 12.4**

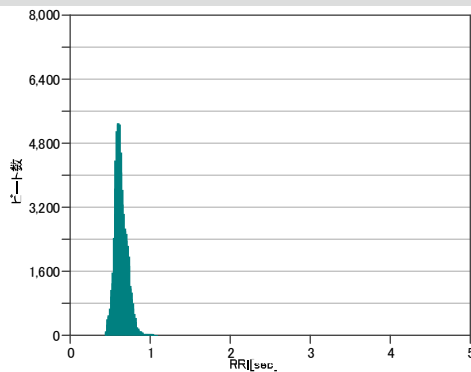


LP W : 15.9  
 LP T : 82.6  
 LP 面積 : 4,132.4  
 LP 中心 : 805.0  
 CVI : 3.1  
 CSI : 5.2

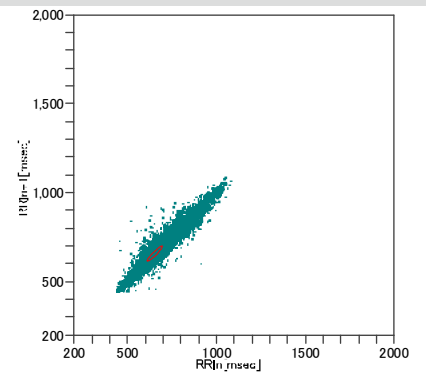


#### 覚醒時活動量 小

総ビート数 : 100,535 ビート  
 最小 R-R 間隔 : 0.443 秒  
 平均 R-R 間隔 : 0.636 秒  
 最大 R-R 間隔 : 1.082 秒  
 ピーク値 : 3.080 秒  
 5,297 ビート  
 標準偏差 : 0.08 秒  
 変動係数 : 0.01 %  
**HRV I : 19.0**  
**TINN : 296.5**  
**TI : 19.0**



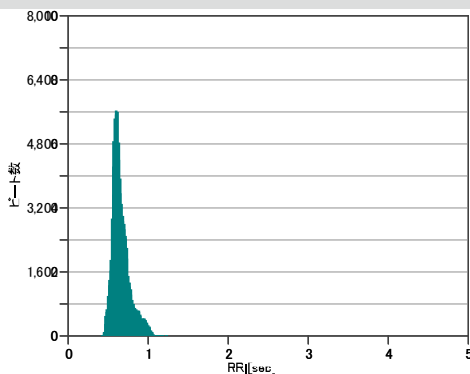
LP W : 20.8  
 LP T : 121.5  
 LP 面積 : 7,931.7  
 LP 中心 : 926.0  
 CVI : 3.4  
 CSI : 5.8



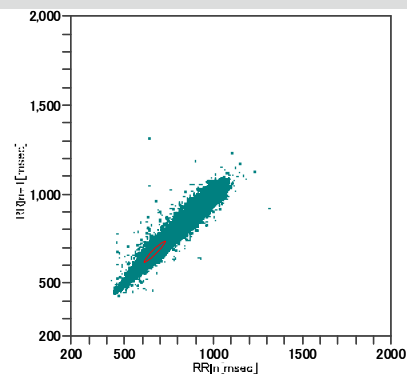
### N-N ヒストグラム

#### 全評価領域

総ビート数 : 125,718 ビート  
 最小 R-R 間隔 : 0.426 秒  
 平均 R-R 間隔 : 0.661 秒  
 最大 R-R 間隔 : 1.231 秒  
 ピーク値 : 3.080 秒  
 5,655 ビート  
 標準偏差 : 0.11 秒  
 変動係数 : 0.02 %  
**HRV** : 222  
**TINN** : 347.3  
**TI** : 222

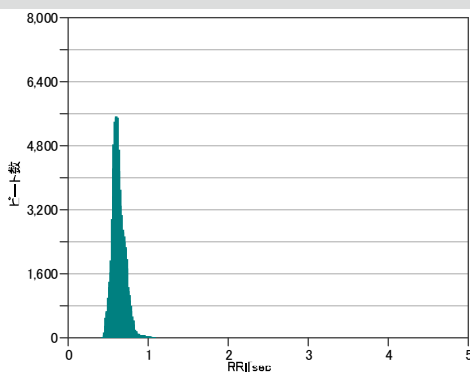


LP W : 23.7  
 LP T : 165.8  
 LP 面積 : 12,361.9  
 LP 中心 : 949.7  
 CVI : 3.6  
 CSI : 7.0

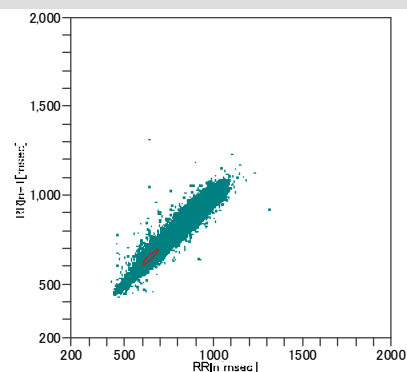


#### 覚醒時間領域

総ビート数 : 107,589 ビート  
 最小 R-R 間隔 : 0.426 秒  
 平均 R-R 間隔 : 0.631 秒  
 最大 R-R 間隔 : 1.082 秒  
 ピーク値 : 3.080 秒  
 5,536 ビート  
 標準偏差 : 0.08 秒  
 変動係数 : 0.01 %  
**HRV** : 19.4  
**TINN** : 303.7  
**TI** : 19.4

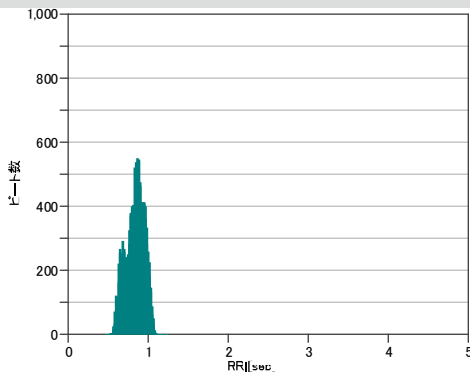


LP W : 20.6  
 LP T : 123.2  
 LP 面積 : 7,964.1  
 LP 中心 : 918.4  
 CVI : 3.4  
 CSI : 6.0

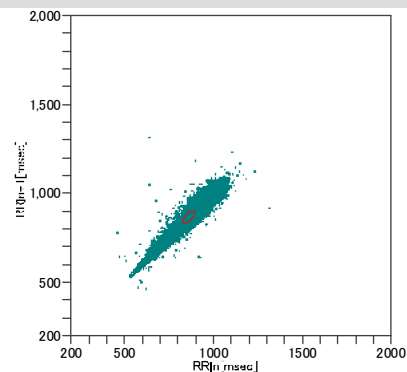


#### 睡眠時間領域

総ビート数 : 18,256 ビート  
 最小 R-R 間隔 : 0.469 秒  
 平均 R-R 間隔 : 0.838 秒  
 最大 R-R 間隔 : 1.231 秒  
 ピーク値 : 4.400 秒  
 552 ビート  
 標準偏差 : 0.11 秒  
 変動係数 : 0.01 %  
**HRV** : 33.1  
**TINN** : 516.5  
**TI** : 33.1

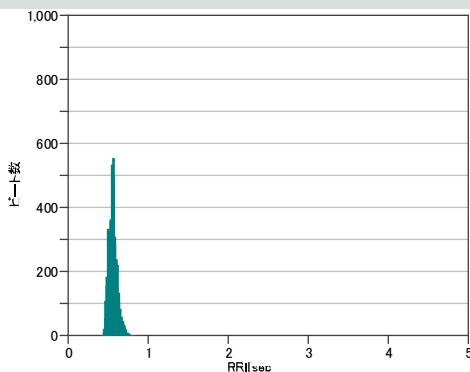


LP W : 37.3  
 LP T : 87.4  
 LP 面積 : 11,490.5  
 LP 中心 : 1,221.3  
 CVI : 3.4  
 CSI : 2.4

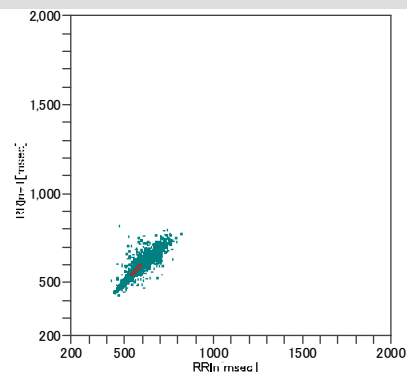


#### 覚醒時活動量 大

総ビート数 : 6,930 ビート  
 最小 R-R 間隔 : 0.426 秒  
 平均 R-R 間隔 : 0.561 秒  
 最大 R-R 間隔 : 0.818 秒  
 ピーク値 : 2.880 秒  
 557 ビート  
 標準偏差 : 0.05 秒  
 変動係数 : 0.01 %  
**HRV** : 12.4  
**TINN** : 194.3  
**TI** : 12.4

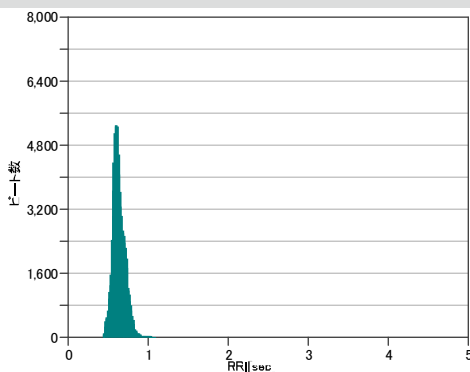


LP W : 15.9  
 LP T : 82.6  
 LP 面積 : 4,132.4  
 LP 中心 : 805.0  
 CVI : 3.1  
 CSI : 5.2

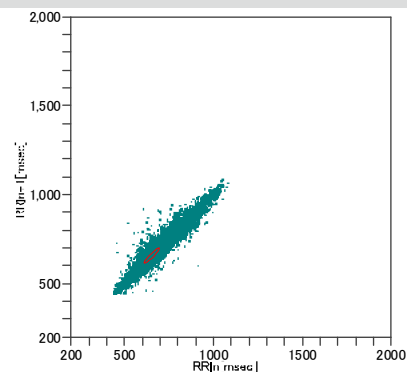


#### 覚醒時活動量 小

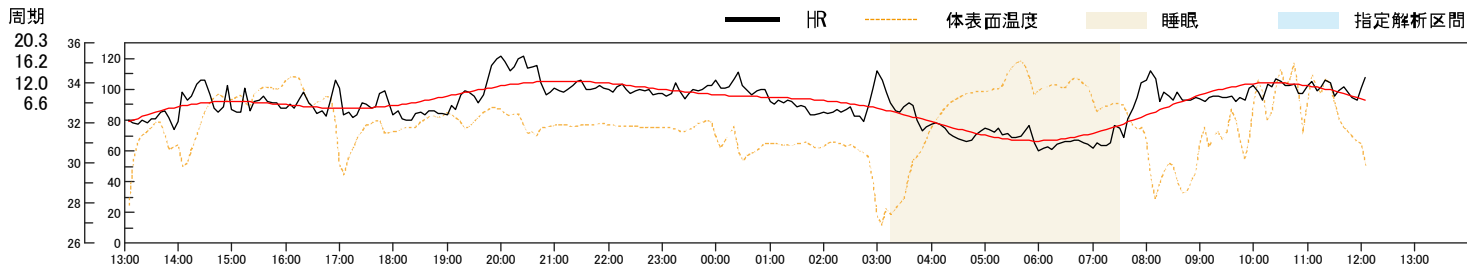
総ビート数 : 100,535 ビート  
 最小 R-R 間隔 : 0.443 秒  
 平均 R-R 間隔 : 0.636 秒  
 最大 R-R 間隔 : 1.082 秒  
 ピーク値 : 3.080 秒  
 5,297 ビート  
 標準偏差 : 0.08 秒  
 変動係数 : 0.01 %  
**HRV** : 19.0  
**TINN** : 296.5  
**TI** : 19.0



LP W : 20.8  
 LP T : 121.5  
 LP 面積 : 7,931.7  
 LP 中心 : 926.0  
 CVI : 3.4  
 CSI : 5.8

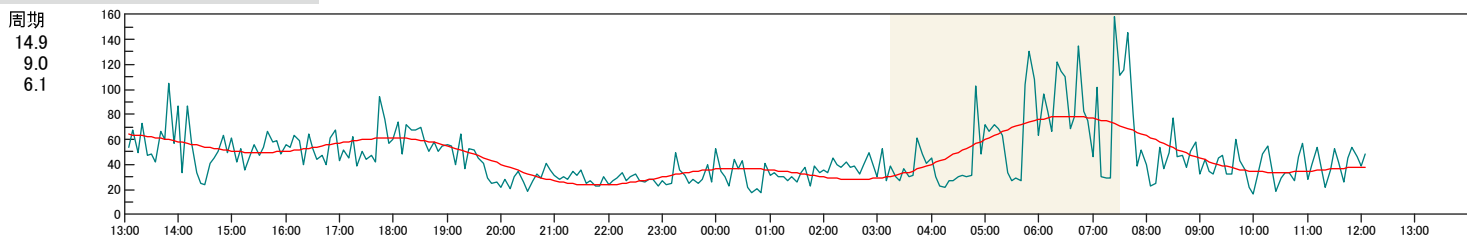


### HR及び体表面温度 推移と日内リズム

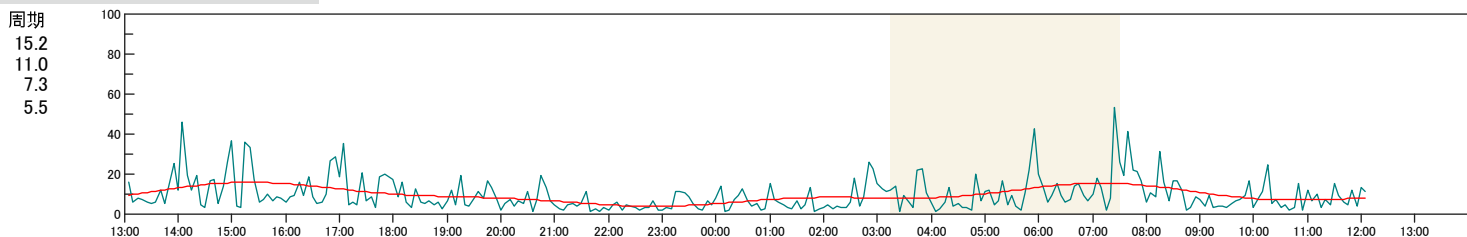


### 時間領域解析① 推移と日内リズム

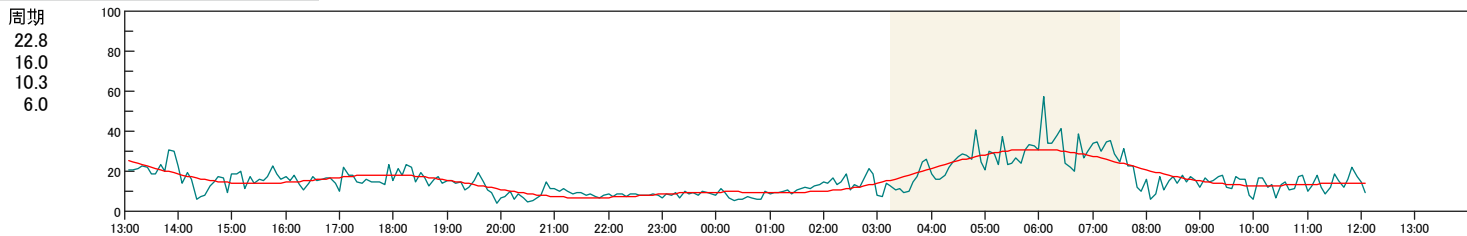
#### SDNN



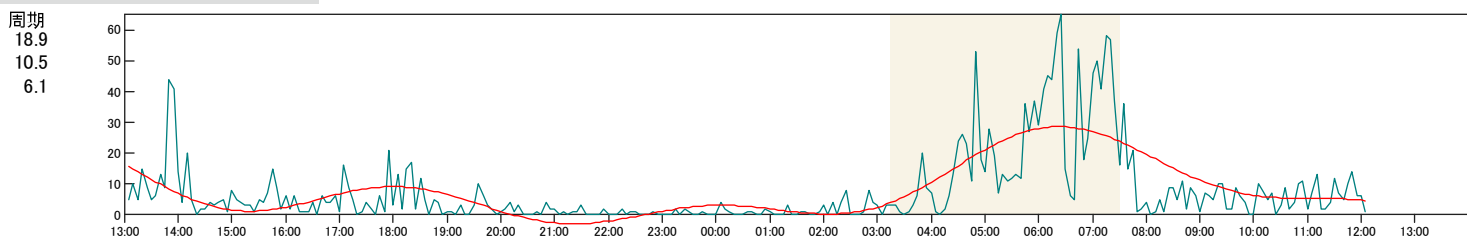
#### SDANN



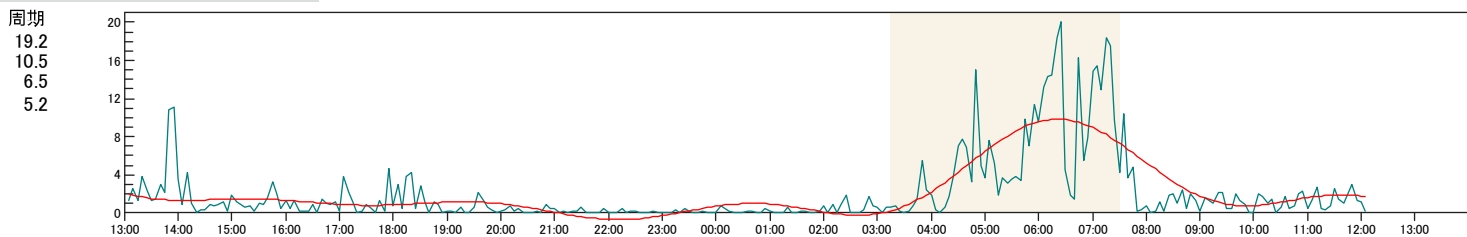
#### RMSSD



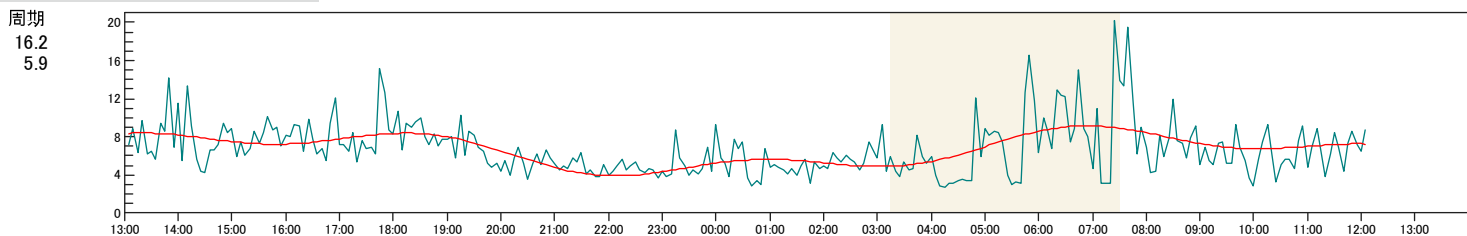
#### NN50



#### pNN50



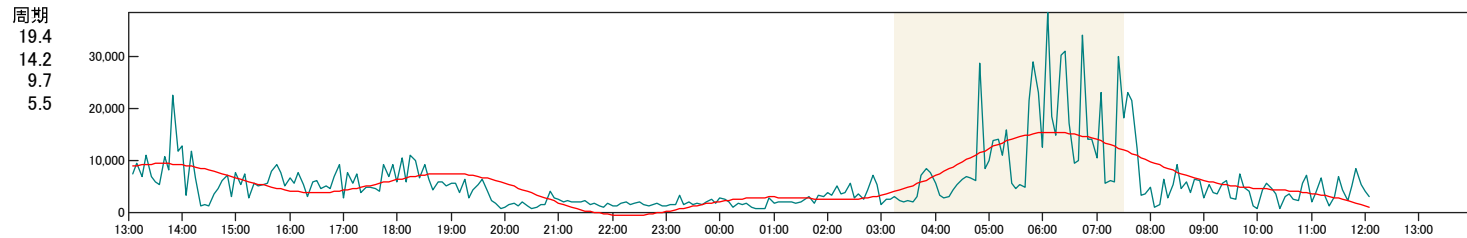
#### CVNN



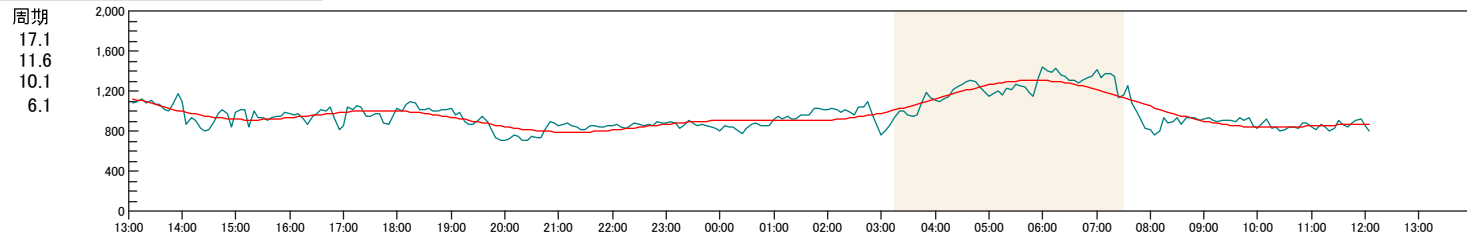


### 時間領域解析② 推移と日内リズム

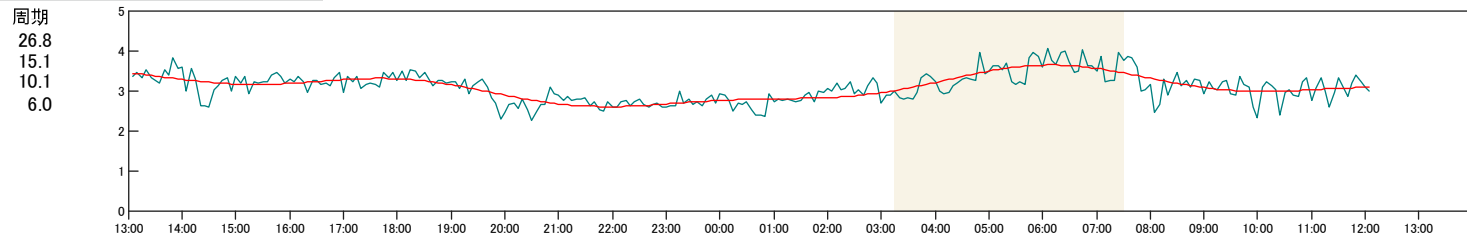
#### LP 面積



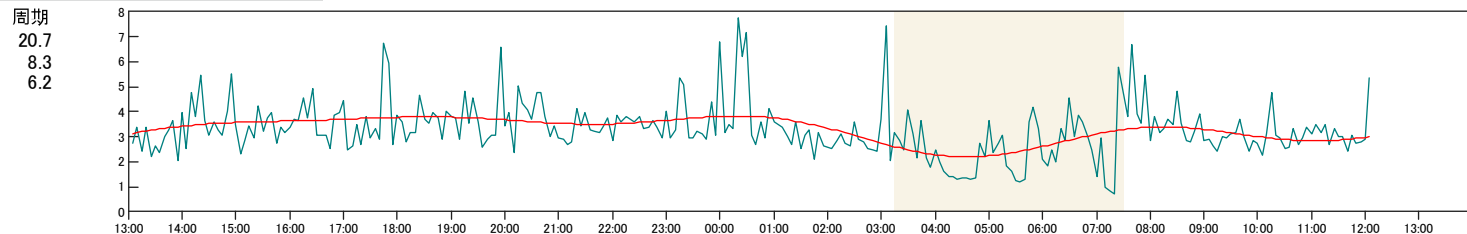
#### LP 中心点



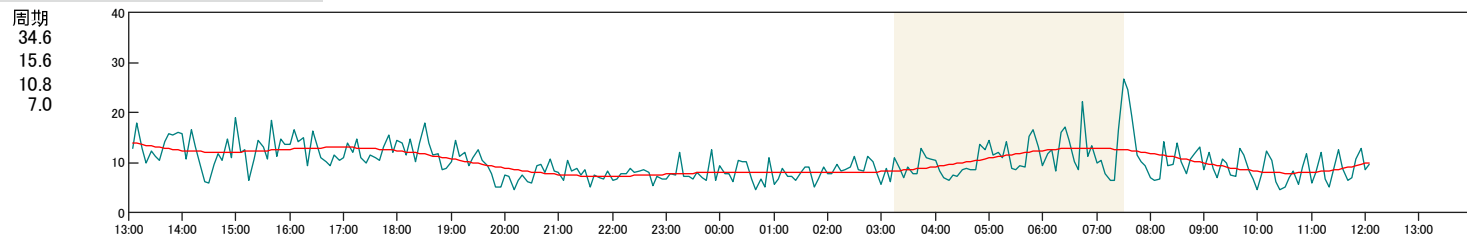
#### CVI



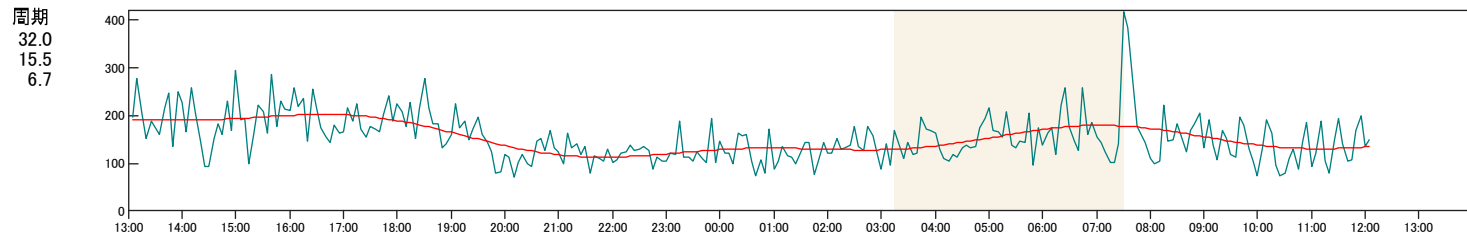
#### CSI



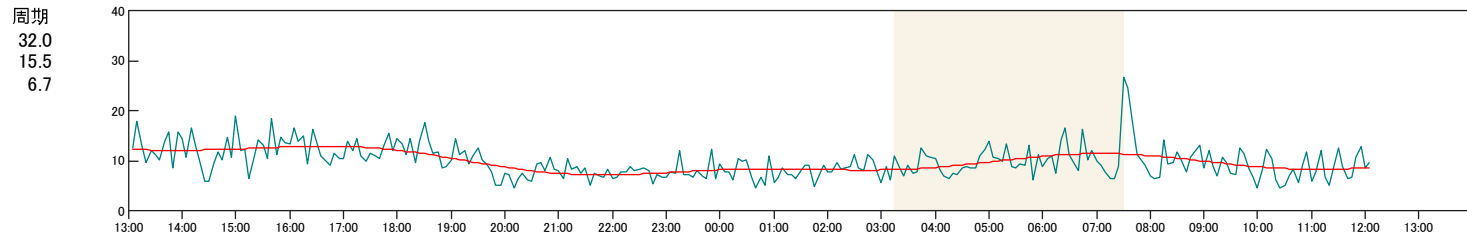
#### HRV Index



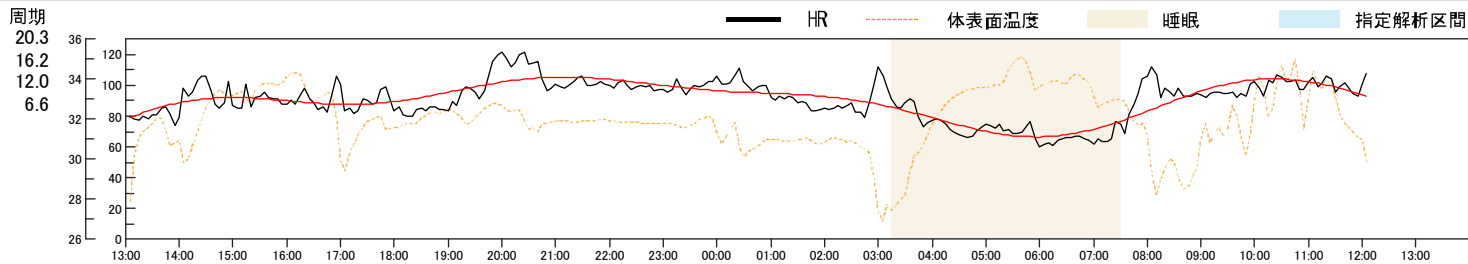
#### TINN



#### TI

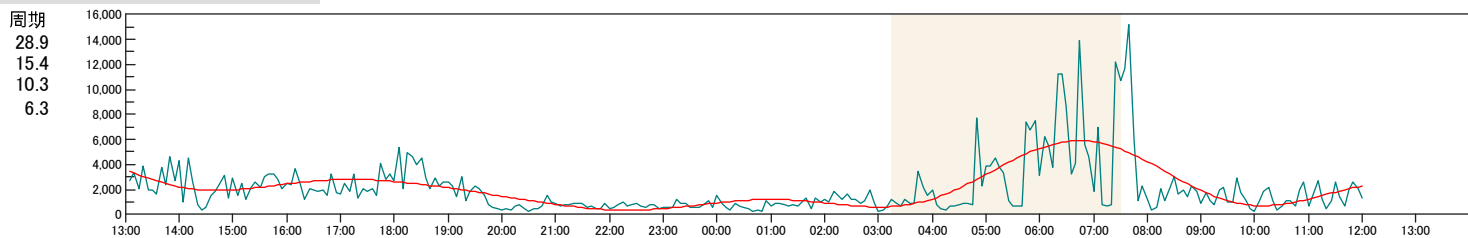


### HR及び体表温度 推移と日内リズム

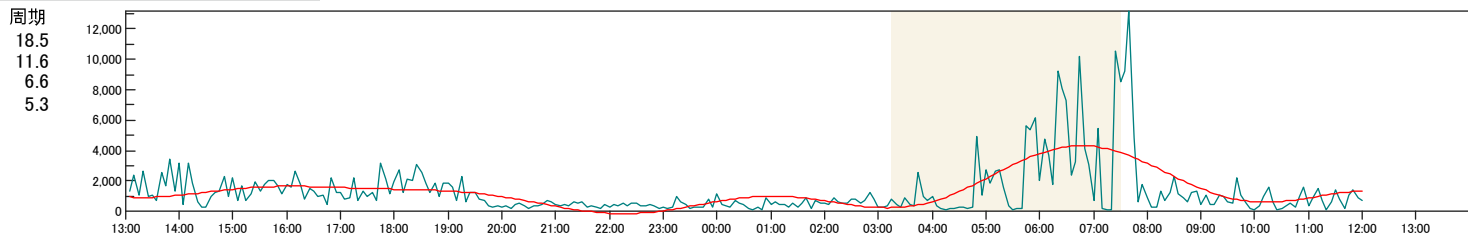


### 周波数解析 推移と日内リズム

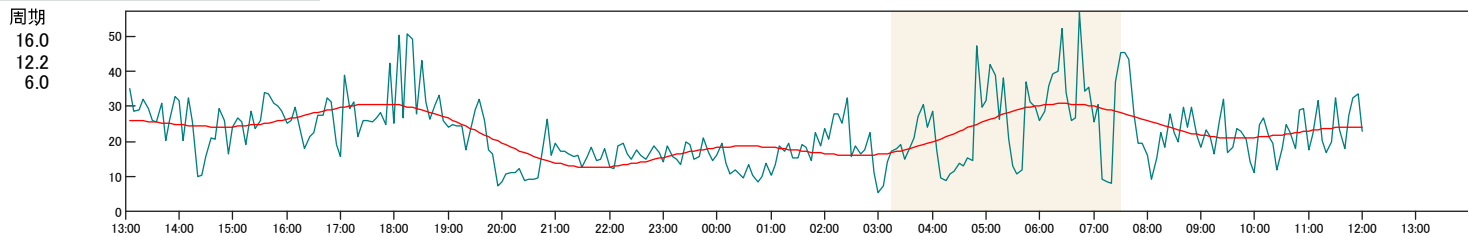
#### TF



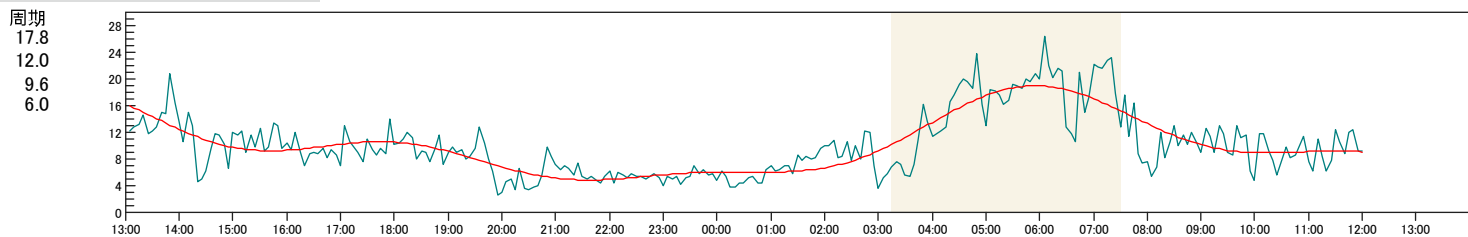
#### VLF



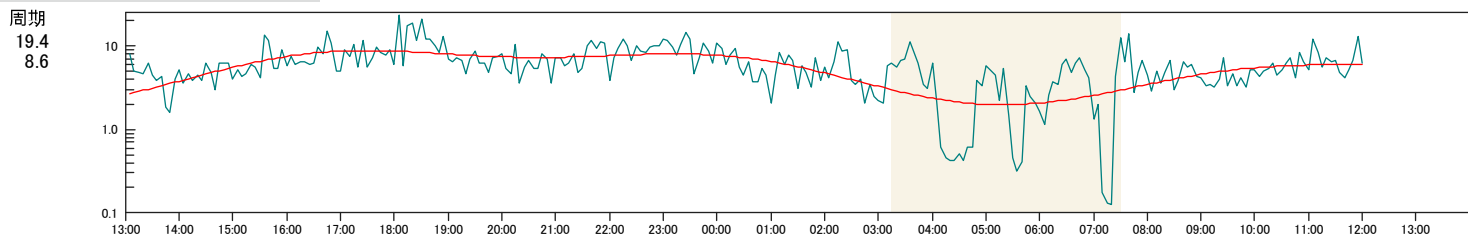
#### √LF



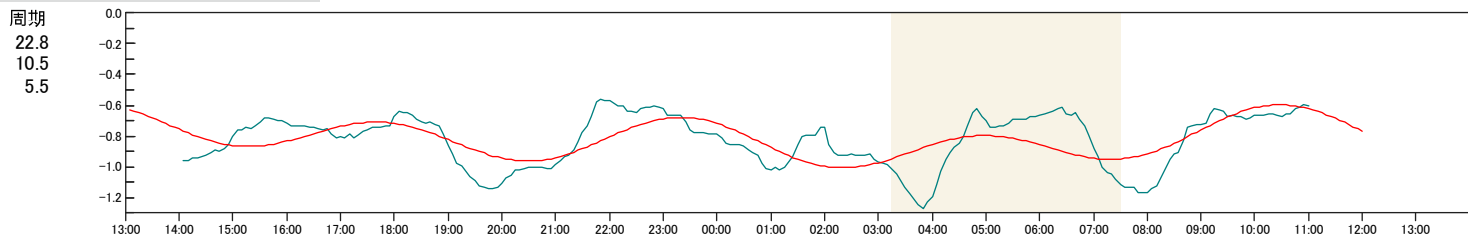
#### √HF



#### LF/HF

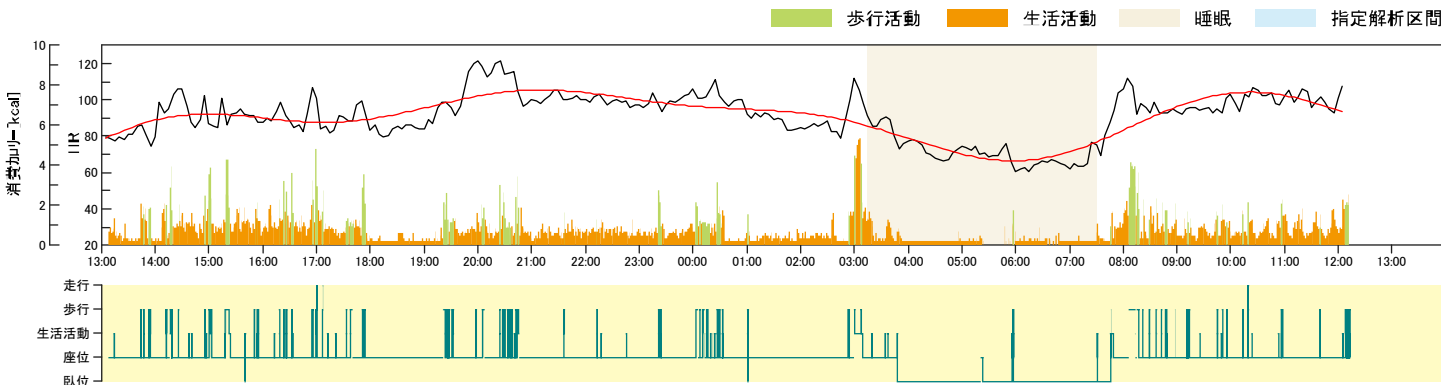


#### PSDの傾き



基礎代謝量 1,784.00[kcal]	身体活動量 1,035.03[kcal]	総消費量 2,475.03[kcal]	エクササイズ 2.02[EX]	3メッツ以上の消費量 233.71[kcal]	3メッツ以上の合計時間 01:05:24
合計歩数 6,548[歩]	合計活動距離 4,430[m]	アクティブ歩数 4,472[歩]	アクティブ距離 310,258[m]	エアロビック歩数 0[歩]	エアロビック距離 0[m]
合計歩行時間 01:25:16	アクティブ歩行時間 00:41:20	エアロビック歩行時間 00:00:00	歩行時平均メッツ 3.29[METs]	平均歩調 108.1[歩/分]	推定脂肪燃焼量 143.8[g]

### HRと消費カロリー/姿勢-活動別 推移



### Activity INDEX

#### 姿勢別

姿勢	時間	割合	消費カロリー	平均心拍数	最小心拍数	最大心拍数	不整心拍数
立位	01:31:04	6.6%	255.31	107.0	69.4	140.8	1
座位	17:41:24	76.6%	728.61	95.5	61.4	136.1	1
⌊低活動状態	12:35:48	71.2%	365.38	94.4	61.4	135.1	0
⌋活動状態	05:05:36	28.8%	363.22	98.1	66.3	136.1	1
臥位	03:52:32	16.8%	51.12	69.9	45.7	119.5	2
⌊睡眠	03:37:48	93.7%	46.89	69.6	45.7	119.5	2
⌋その他	00:14:44	6.3%	4.23	74.2	55.5	118.8	0

#### 立位活動特別

種別	時間	割合	消費カロリー	METs	Ex	最大心拍数	不整心拍数
歩行	01:04:28	70.8%	177.54	3.55	1.85	140.8	0
走行	00:00:12	0.2%	1.31	10.27	0.02	122.7	0
生活活動	00:26:24	29.0%	76.46	3.95	0.83	133.0	1

#### 歩行詳細

種別	時間	割合	消費カロリー	METs	Ex	最大心拍数	不整心拍数
微小移動	00:14:12	22.0%	22.73	1.67	0.05	130.2	0
ゆっくり歩行	00:39:00	60.5%	113.32	3.77	1.23	140.8	0
通常歩行	00:09:36	14.9%	36.32	5.37	0.52	124.0	0
はやい歩行	00:01:40	2.6%	5.18	4.09	0.06	130.7	0

#### 走行詳細

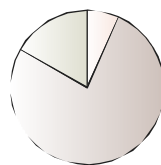
種別	時間	割合	消費カロリー	METs	Ex	最大心拍数	不整心拍数
ジミギング	00:00:12	100.0%	1.31	10.27	0.02	122.7	0
通常走行	00:00:00	0.0%	0.00	0.00	0.00	0.0	0

#### 生活活動詳細

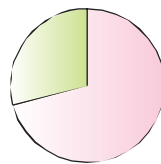
種別	時間	割合	消費カロリー	METs	Ex	最大心拍数	不整心拍数
活動 小	00:26:24	100.0%	76.46	3.95	0.83	133.0	1
活動 中	00:00:00	0.0%	0.00	0.00	0.00	0.0	0
活動 大	00:00:00	0.0%	0.00	0.00	0.00	0.0	0

### 割合早見グラフ

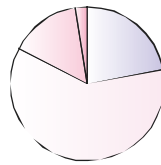
#### 姿勢別



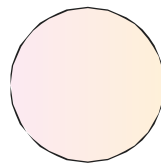
#### 立位活動特別



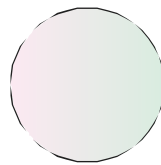
#### 歩行詳細



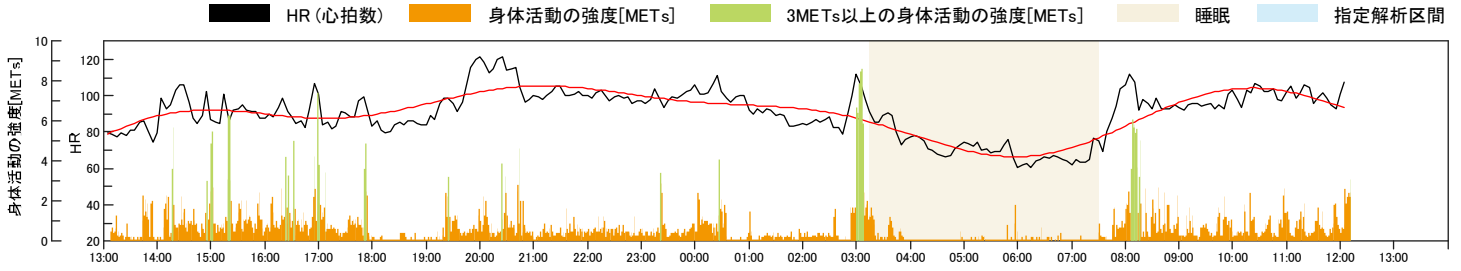
#### 走行詳細



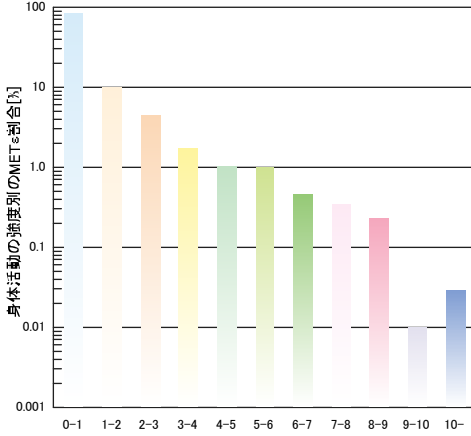
#### 生活活動詳細



### HRと身体活動の強度(METs) 推移

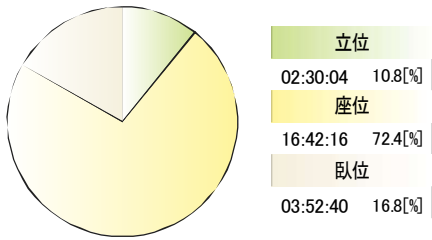


### 身体活動(METs)別 詳細

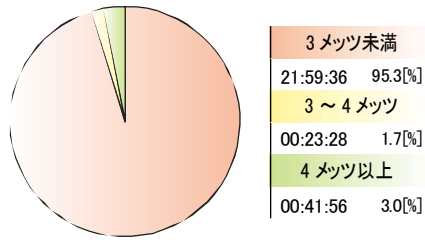


身体活動の強度	時間	割合	消費カロリー	平均心拍数	最大心拍数	不整心拍数
0~1Mets	18:41:52	81.0%	469.52	90.7	135.4	2
1~2Mets	02:16:16	9.8%	197.99	99.0	134.8	0
2~3Mets	01:01:28	4.4%	133.82	102.9	135.4	1
3~4Mets	00:23:28	1.7%	65.13	105.3	136.1	0
4~5Mets	00:13:56	1.0%	46.98	108.1	140.8	0
5~6Mets	00:13:24	1.0%	51.78	110.2	129.0	0
6~7Mets	00:06:20	0.5%	27.38	108.4	130.2	1
7~8Mets	00:04:36	0.3%	22.27	108.2	131.3	0
8~9Mets	00:03:08	0.2%	16.53	109.6	130.4	0
9~10Mets	00:00:08	0.0%	0.76	109.7	112.6	0
10Mets~	00:00:24	0.0%	2.88	114.9	122.7	0

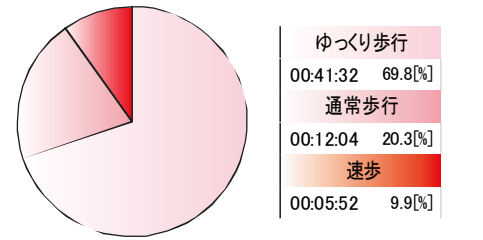
### 解析区間に占める姿勢分類の割合



### 活動強度別時間・消費カロリーの割合



### 歩行速度別歩数・時間の割合



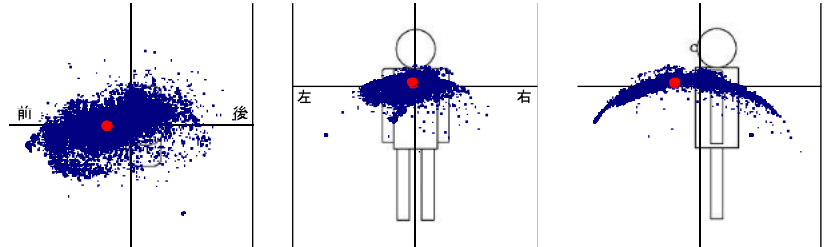
身体活動消費量  
1,035.0[kcal]

脂肪燃焼量  
143.8[g]

ゆっくり歩行 (105歩/分 以下) 4,119[歩]  
通常歩行 (106~134歩/分) 1,448[歩]  
速歩 (135歩/分 以上) 860[歩]

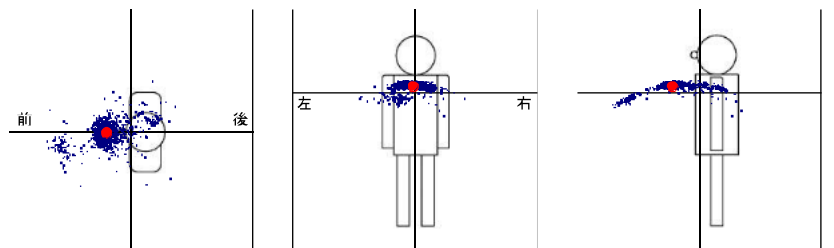
### 活動時重心分布

活動時における身体動揺量は、 0.21[G]  
活動時における前傾度は、 0.17  
活動時における左右のバランスは、 54.7[%] : 45.3[%]



### 歩行時重心分布

歩行時における身体動揺量は、 0.04[G]  
歩行時における前傾度は、 0.19  
歩行時における左右のバランスは、 55.8[%] : 44.2[%]



### HR・運動強度・睡眠時体位の推移拡大

