

**もぐもぐ、ゴクゴク、ゴロゴロの年末年始がスタート！
郵送検査キットで年末年始の健康管理**

**不摂生しがちな年末年始には、どこでも手軽にできる検査キットで体調チェック
帰省時に親御さんと一緒にチェックするのもおすすめ**

12月に入り慌ただしい生活が続くなか、年末年始の予定を考えている方も多いのではないのでしょうか？旅行や帰省で遠出する方も、自宅でのんびり過ごそうと思っている方も、食べ過ぎ、飲み過ぎ、さらに寒さのせいで室内でゴロゴロし過ぎ・・・という不摂生な生活に陥りがち。のんびり、ダラダラ過ごす年末年始は、どこでも手軽にできる本格的な郵送検査キットで健康チェックをしてみませんか？

**年末年始の不摂生は「腸内環境」「生活習慣病」「糖尿病」を悪化させる一因
過度なアルコール摂取は「骨粗鬆症」の危険因子。定期的なチェックで健康管理**



忘年会にクリスマス、お正月などイベントが多い年末年始は、豪華な食事やおいしいお酒を楽しむ機会も普段以上。ごちそうといえば、お肉や揚げ物、ケーキなどを思い浮かべませんか？これらの食事で摂取できる栄養素は、たんぱく質、脂質、糖質がメインで高カロリー。さらに、ついアルコールもいつも以上の量を飲んでしまいがち。それに加え、年末年始のお休みが始まるとのんびり過ごして運動量が減ることに。カロリー過多・過度なアルコール摂取・運動不足は、健康に悪影響を及ぼしかねません。

腸内環境

腸内にはおよそ 100 兆個の細菌が生息し、大きく「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」の3つに分類されています。「善玉菌」が優勢な腸内環境が健康的な状態だとされています。「善玉菌」は「悪玉菌」の増殖を抑えて、腸の運動を活発にしてくれます。「悪玉菌」が多くなると、発がん性をもつ腐敗産物を産生します。腸内細菌は肥満、糖尿病、大腸がん、動脈硬化症、炎症性腸疾患などの疾患と密接な関係があり、これらの患者の腸内細菌は健康な人と比べて、腸内環境のバランスが崩れていると知られています。「悪玉菌」は、たんぱく質や脂質が中心の食事、不規則な生活、ストレス・便秘などが原因で腸内に増えるとされています。年末年始の不摂生は、腸内環境の乱れにつながると考えられます。定期的な「腸内環境」チェックをすることで、早めのケアが可能になります。

生活習慣病・糖尿病

食事や運動、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関係し、それらが発症の要因となる病気を総じて「生活習慣病」といいます。がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などが含まれています。「生活習慣病」になる一歩前が「メタボリックシンドローム」です。内臓に脂肪が多いたまる内臓肥満、高血圧、高血糖、脂質代謝異常といった危険因子が組み合わさった状態とされています。それぞれの危険因子が軽度でも重なることによって動脈硬化が進行し、心臓病、脳卒中の危険が高まることがわかっています。



そして、高血糖の状態が続くと「糖尿病」になります。「糖尿病」は血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が多くなりすぎる病気です。細胞に入るとエネルギー源として役に立つブドウ糖ですが、血液の中では、血管を破壊して動脈硬化の原因となります。脳や心臓の血管は被害を受けやすく、脳卒中や心筋梗塞の原因となります。また、目の網膜や腎臓、神経を傷害し、進行すると失明や透析、壊疽（えそ：足に血液が行き渡らず切断する必要が生じる病気）、認知症といった大きな障害につながります。「糖尿病が強く疑われる人」の割合は、成人男性では約 20%、成人女性は約 10%となり、年齢層があがるにつれその割合も高まります^{*1}。生活習慣病や初期の糖尿病は自覚症状がほとんどなく、気づいたら進行していることも。年末年始の暴飲暴食や、運動不足、過度な飲酒が、さらに生活習慣病・糖尿病を加速させる可能性もあるので、こまめな検査で自分の状態を把握しておくことが大切です。

骨粗鬆症



「骨粗鬆症」は、骨の強度が低下して骨折しやすい状態になることです。骨の強度は骨量の指標となる骨密度と骨質の2つの要因で決まります。骨量は20歳頃に最大骨量に達し、その後加齢に伴い減少していきます。特に女性は、閉経に伴い骨量が減少しやすくなります。「骨粗鬆症」の予防は、骨量減少を最小限に留めることが重要です。そのためには、骨量が減少しやすい危険因子を取り除くことがポイントになります。過度な飲酒、運動不足は骨量減少の危険因子のひとつ。年末年始の不摂生が「骨粗鬆症」に結びつかないように、定期的に「骨粗鬆症」のリスクチェックを取り入れましょう。

帰省の際には「郵送検査キット」を手土産に 親御さんと一緒にチェックして健康的な一年をスタート

75歳以上の後期高齢者の健康診査受診率は30%弱で7割以上の方は健診を受けていません^{※2}。親御さんは、健診のためだけに病院に行くのが億劫、近くに病院がないなど、理由をつけて健診を後回しにしていますか？年末年始に帰省を予定されている方は、ぜひ親御さんへ郵送検査キットを手土産にしてみたいはいかがでしょうか？郵送検査キットなら、自宅で検査をして郵送で送るだけ。2週間程度でご自宅に検査結果が届きます。病院に行かなくても、手軽に本格的な検査が受けられます。健康的な一年のスタートに、親御さんと一緒に受ける体調チェックを提案します。



※1 厚生労働省 令和元年国民健康・栄養調査の概要

※2 厚生労働省 保健局 高齢者医療局「第11回高齢者の保健事業のあり方検討ワーキンググループ」

《参照》

[厚生労働省 e-ヘルスネット「腸内細菌と健康」](#)

[厚生労働省 e-ヘルスネット「生活習慣病予防」](#)

[厚生労働省 e-ヘルスネット「骨粗鬆症予防のための食生活」](#)

病院にわざわざ足を運ばずに本格的な検査を。

郵送検査キット「mierukara（ミエルカラ）」はご自宅で手軽に体調チェックができます。



mierukara®

H.U.ウェルネス株式会社が提供する郵送検査キット「mierukara（ミエルカラ）」は、大腸がん検査や胃がん検査など、約20種類の検査キットを展開しており、多くの検査実績のある機関にて約15年に渡り検査を行っております。「mierukara」は、健康診断などの一斉に実施される画一的な検査だけではカバーしきれない項目も含め、ご自身の気になるリスクに対応した種類豊富な検査キットを取り揃えており、その人その人にとって必要な項目をピンポイントに選んでご利用いただけます。

■ mierukara ブランドサイト <https://mierukara-hugp.jp>

【郵送検査キット mierukara の利用方法】



【購入】

ECサイトで注文をすると、ご自宅に検査キットが到着します



【採取】

検査項目に合わせたキットを利用して、血液や便などをご自身で簡単に採取できます



【返送】

同梱されている封筒に検体を入れたら後はポストに投函するだけ※返送料は無料です



【検査】

自社の検査機関、ファセリア臨床検査センターで返送された検体の検査を実施します



【結果】

検査結果はご自宅に紙で郵送、さらにWEBからも確認いただけます

【定期的なチェック&年末年始の健康管理におすすめしたいミエルカラ検査キット】

「腸内環境検査」製品概要

尿中のインドキシル硫酸を測定します。腸内環境が悪化すると腸内細菌が作る有害物質が増え、その結果尿中に出てくるその濃度も上昇します。この有害物質の1つであるインドキシル硫酸を測ることで、現在の腸内環境の良し悪しを知ることができます。腸内環境を改善するために食生活や生活習慣の見直しなどに取り組まれている方におすすめします。

【標準価格】：4,980円（税込）

【検査結果の目安】：検体郵送後、約2週間程度

【販売方法】：オンラインショップ

【販売店】：■mierukara 公式オンラインショップ

<https://mierukara-hugp.jp/items/lifestyle/intestinal-environment/>

■YAHOO! JAPAN ショッピング ■Rakuten ■amazon



「糖尿病リスク検査」製品概要

「尿蛋白」「尿糖」「尿アルブミン」の3つを調べます。「尿蛋白」は腎臓で処理されているはずの蛋白が尿に出ています。「尿糖」は血糖値がある一定以上になると、腎臓から糖分が出てきます。「尿アルブミン」はなかなか症状の出にくい腎症を早く見つけることができる成分で、健康診断等では検査していない成分です。定期的に測定することにより早期に疾患を発見することが可能になります。

【標準価格】：1,590円（税込）

【検査結果の目安】：検体郵送後、約2週間程度

【販売方法】：オンラインショップ

【販売店】：■mierukara 公式オンラインショップ

<https://mierukara-hugp.jp/items/lifestyle/diabetes-mellitus/>

■YAHOO! JAPAN ショッピング ■Rakuten ■amazon



「骨粗鬆症検査」製品概要

骨粗鬆症とは、骨の骨量(カルシウムなど骨に含まれるミネラル成分の量)が低下してスカスカになり、骨が脆くなる状態をいいます。これは、骨吸収(古い骨を溶かすこと)と骨形成(新しい骨を作ること)のバランスが崩れることによって発症します。骨の吸収状態(古くなった骨が分解される状態)を調べ、尿中に放出されるDPD(骨コラーゲンに含まれる物質)の量を測定することで、骨粗鬆症の危険性を調べます。

【標準価格】：4,480円（税込）

【検査結果の目安】：検体郵送後、約2週間程度

【販売方法】：オンラインショップ

【販売店】：■mierukara 公式オンラインショップ

<https://mierukara-hugp.jp/items/lifestyle/osteoporosis/>

■YAHOO! JAPAN ショッピング ■Rakuten ■amazon



「H.U.ウェルネス株式会社」について



2021年7月1日、H.U.グループホールディングス株式会社のグループ会社である株式会社エスアールエルウェルネスプロモーションと株式会社セルメスタが合併し「H.U.ウェルネス株式会社」に社名変更し発足。未病・予防領域における新たなサービスの開発や、将来の事業展開を加速し、幅広い世代の生活者に最適なヘルスケアをお届けするとともに医療の質の向上と人々の健康増進を目指します。

【会社概要】

会社名：H.U.ウェルネス株式会社

所在地：〒163-0409 東京都新宿区西新宿 2-1-1 新宿三井ビルディング 9 階

代表取締役：森 敏昭

設立：1971年9月27日

URL：<https://www.hugp.com/huwellness/>

事業内容：

- ・健康診断業務等の業務受託およびコーディネートサービス
 - ・健診予約、受診管理システムの運営
 - ・家庭用常備薬等斡旋事業
 - ・疾病予防対策事業
 - ・郵送検査事業
 - ・いつでもウェルネス、いつでもウェルネスオンラインショップの運営
 - ・医療機関等の開設、運営に関する業務受託およびコンサルティング業務
- ↳MEP 南青山

【本リリースに関する報道お問い合わせ先】

ミエルカラ PR 事務局（共同 PR 内） 担当：大沢、小松

mierukara-pr@kyodo-pr.co.jp

TEL：090-5337-6263（大沢）

【お客様からのお問い合わせ先】

<https://mierukara-hugp.jp/contact/>

TEL：0120-821-213 平日 9:00-17:00（土日祝日は除く）



各種素材はプレスルームよりダウンロード