

## 健康年齢とは？

健康年齢はご自身の健康状態を分かりやすく理解するための指標です。健康診断の結果から、あなたのカラダは何歳相当なのかを統計的に判定し、健康年齢が高いほど、生活習慣病リスクや将来の医療費が高騰するリスクがあることを意味します。健康年齢は160万人分の健診データ\*と医療費の統計モデルから開発され、人間ドックの結果通知や生命保険の料率計算など、様々な場面で利用されています。

\* (株)JMDCが保有する18~74歳の匿名化済み健診データおよびレセプトデータ

健康年齢		健康年齢	
指標が多く、健康状態の総評がわかりづらい		何歳相当の健康状態がわかりやすく表現される	
<b>健診結果表</b>			
実年齢	42歳	実年齢	42歳
BMI	23.5	健康年齢	38歳
収縮期血圧	112	実年齢との差	-4歳
HbA1c	5.4%		
AST(GOT)	19		
中性脂肪	87		

僕は、+2歳でした... / 私は、-4歳! /

\*項目・数値はイメージです。

健康年齢について詳しく知りたい方は。

健康年齢 🔍

<https://kenko-nenrei.jp>

株式会社JMDC

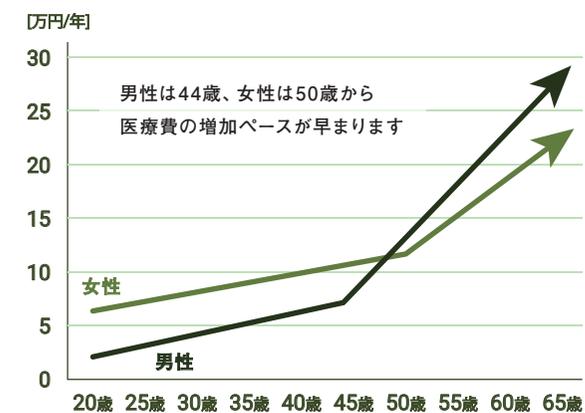
東京都港区芝大門二丁目5番5号住友芝大門ビル12階

## 適切な健康年齢は何歳？

日本国内において、18歳以上の方の年齢と一人あたりの医療費は正の相関関係にあり、性別によってその傾向は異なります。健康年齢は定期健康診断や特定健診の結果から、あなたの向こう一年間に発生する医療費の期待値を予測し、それが何歳相当のものであるかを表した指標です。そのため、健康年齢は若ければ若いほうが良いと言えます。

現在、実年齢より健康年齢が10歳以上若い人は全体の2%程度とごくわずかですが、何歳の方でも目指すことができます。中には、実年齢が70代でも健康年齢が40代の方もいらっしゃいます。実年齢より健康年齢が高かった人はまずは実年齢と同年齢、そうでない方は現在の健康年齢を維持、もしくは更なる若返りを目指しましょう。

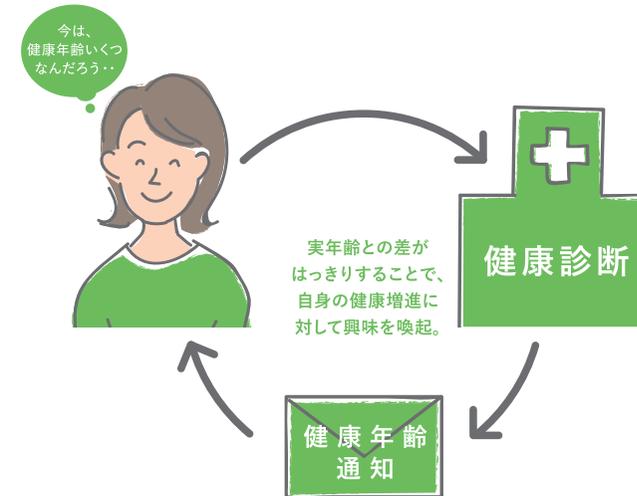
## 年齢と一人あたり医療費イメージ



健康年齢®は株式会社JMDCの登録商標です。

この欄は健康保険組合からのお知らせです。1 2 3 4 5 6  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 A 1 2 3 4 5 6 7 8 9 B 1 2 3 4 5 6  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 A 1 2 3 4 5 6 7 8 9 B 1 2 3 4 5 6  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 A 1 2 3 4 5 6 7 8 9 B 1 2 3 4 5 6  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 A 1 2 3 4 5 6 7 8 9 B 1 2 3 4 5 6  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 A 1 2 3 4 5 6 7 8 9 B 1 2 3 4 5 6  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 A 1 2 3 4 5 6 7 8 9 B 1 2 3 4 5 6

## 健康診断を受けると、後日、健康年齢のレポートが送られてきます!



## テスト表示健康保険組合

〒111-1111  
東京都港区芝大門2-5-5 住友芝大門ビル12階  
テスト4 5 6 7 8 9 A 1 2 3 4 5 6 7 8 9 B  
090-1111-1111  
テスト4 5 6 7 8 9 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

料金別納郵便
健康年齢

〒123-4567  
東京都東京1-2-3マンション東京123

健康 太郎様

A B C D E F G H I J

1 000001#



親展

健康診断の結果をもとに  
あなたのカラダの年齢をあらわす  
**健康年齢**をご案内いたします。

12項目の健診データ

性別 | 実年齢

カラダの年齢  
健康年齢  
KENKO NENREI

ここからお開けください ▶

健康 太郎

様 1970年 1月 1日生まれ

あなたの健康年齢 2018年 5月 23日時点 48歳

46.9歳

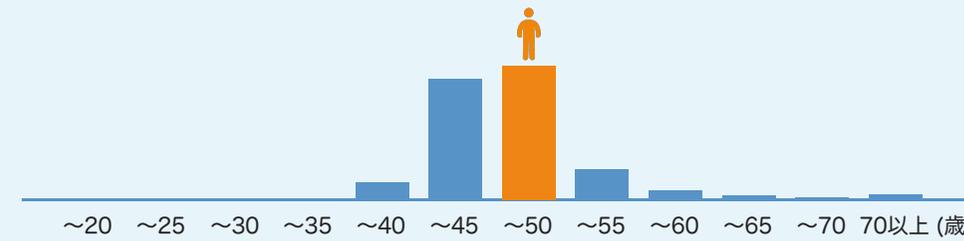
前回 43.5歳 2017年 4月 2日

前々回 43.0歳 2016年 5月 10日

実際の年齢より 1.1歳 低い です。

### 同性・同年齢の方々の健康年齢分布 (歳)

あなたの健康年齢



### 同世代との数値比較

項目	健診結果	基準範囲	同性・同世代 平均値	同世代間の 比較結果
<b>肥満</b> BMI	27.5	18.5~24.9	23.88	☹️
<b>血糖</b>	空腹時血糖 mg/dL	99以下	97.3	😊
	ヘモグロビンA1c %	5.5以下	5.59	😊
<b>血圧</b>	収縮期血圧 mmHg	129以下	123.4	😊
	拡張期血圧 mmHg	84以下	78.2	☹️
<b>脂質</b>	中性脂肪 mg/dL	30~149	135.4	😊
	HDLコレステロール mg/dL	40~119	58.3	☹️
<b>肝臓</b>	LDLコレステロール mg/dL	60~119	126.4	😊
	AST (GOT) U/L	30以下	23.6	😊
	ALT (GPT) U/L	30以下	27.9	☹️
<b>尿</b>	γ-GT (γ-GTP) U/L	50以下	50.3	😊
	尿糖	-	-	-
	尿蛋白	±	-	-

😊 同世代の中ではかなり良い方です    😊 同世代の平均レベルです    ☹️ 悪い方です    ☹️ 非常に悪い方です

### 健康年齢改善のアドバイス

同性・同世代平均より悪い項目について、最大2項目を抜粋の上、解説します。

#### 脂肪の蓄積を減らす

BMIは内臓脂肪の蓄積の指標となります。内臓脂肪の蓄積が進むと血圧や脂質、血糖などの数値の悪化につながります。

- ☑️ ご飯やおかずを大盛りにしない。カロリーを摂り過ぎると肥満に直結します。
- ☑️ 週に1度、運動する機会を増やしカロリーを消費しましょう。



#### 血圧を管理する

高血圧症が進むと、心筋梗塞や脳卒中のような、生命の危機にかかわる病気になる恐れがあります。また、後遺症が残ることもあります。

- ☑️ 汁物や、塩分の濃い食品を避け、減塩製品を利用する。ナトリウムが血圧の上昇につながります。
- ☑️ 魚を食べる機会を増やす。魚油に含まれる成分が血圧改善に役立ちます。



#### データから見た目標値について

過去にあなたと同性・同世代かつ健診値が近かった方の中で、健康年齢の若返りに成功した方々の1年間の平均的な改善率から計算しています。既に医師の指導等を受けている場合は、その指示に従ってください。  
※「現在の数値」や「目標数値」に何も表示されていない場合でも、他の健診項目に比べ注意が必要な項目であることを意味します。

監修：京都大学大学院医学研究科 中山健夫教授