

表面

東京都東京1-2-3マンション東京123
テスト 花子 様

現行版 (v1)

テスト株式会社テスト部

健康年齢通知

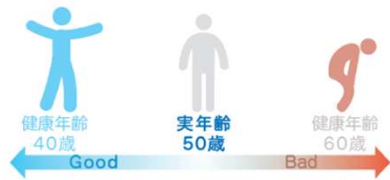
1 000001#

テスト健康保険組合
〒123-4567
東京都〇〇区〇〇町
1丁目1番1号
03-1111-2222

こちらは、健康診断を受診された加入者の皆様へお届けしている健康情報です。この情報は加入者様個人の健診結果にあわせた健康づくりに役立つ情報を提供しております。是非これからの健康へのステップアップにお役立て頂ければ幸いです。

健康年齢とは

健康年齢は、あなたの健診値に基づいて算出された生活習慣病リスクを表す指標です。あなたの健康年齢が実年齢より高いほど生活習慣病リスク、将来負担する医療費が高くなる可能性があることを意味します。



さてあなたの健康年齢は…

*専門家の方にも評価をいただいております！

「健康年齢は統計モデルを駆使し、理論的に妥当であり確かな指標と言えます。健康状態を、将来必要となる医療費予測に置き換えて算出されたものであり、医療リスクを評価するという意味で非常に有意義です。」 慶應義塾大学 総合政策学部 小暮厚之教授

監修：株式会社JMDC 「健康年齢」は、株式会社JMDCの登録商標です。

1 000001#

変更版 (V2)

〒105-0012
和歌山県かすみがうら市宮城野区中西吉町2-25-10
グランドミッドタワー四葉大宮 スカイタワー1192
株式会社健康年齢コーポレーション
健康年齢〒モ部
健康 花子 様
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



健康年齢レポート

11 00100c8820#

〇〇〇〇健康保険組合
〒000-0000
〇〇県〇〇市〇〇町〇-〇-〇 〇〇ビル
TEL: 0000-00-0000 FAX: 0000-00-0000
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

本通知は、当健康保険組合で実施している健康診断を受診された方へお届けしている健康情報です。貴方の健診結果に合わせた健康づくりに役立つ情報を「健康年齢」としてわかりやすく提供しています。最後のページにはあなたの健診値を元にした、改善が必要な生活習慣を表示しています。健診値が絶対的に悪い場合は、その項目に関する健康年齢改善のアドバイスが載っています。すでにかかりつけ医に受診中の方は、先生の指示に従いこれからの健康づくりへのステップアップにお役立て頂ければ幸いです。

健康年齢®とは

「健康年齢」は、株式会社JMDCの登録商標です。

健康年齢は、貴方の健診値に基づいて算出された生活習慣病のリスクを表す指標です。貴方の健康年齢が実年齢より高いほど、生活習慣病のリスク、将来負担する医療費が高くなる可能性があることを意味します。健康年齢が高い方は、高くなった要因となる健診項目を確認の上、裏面の生活習慣アドバイス参考に、生活習慣の見直しをしましょう。



健康年齢は、医療費を罹患期間・重症度の代替変数とみなし、健診項目から総合的な疾病リスクを推定するモデルから計算されたものです。さらに数学的シミュレーションにより、健診項目の数値が変化した時の健康年齢の変化が指標の目線で違和感のないものであることを確認させていただいております。このように数学的・臨床的に導き出された健康年齢は、皆様方の行動変容を介した健康増進にとって適切かつ有益な指標となるものと確信いたします。



慶和病院・慶和記念病院 総務部長・部長 北風 政史 医師
(前国立循環器病研究センター臨床研究開発部長)

V1の実年齢50歳で固定されていた内容から変更

慶応大学の小暮先生から、阪和第二和泉北病院院長の北風先生（前国立循環器病研究センター臨床研究部長）へ変更

中面

現行版

V2

あなたの健康年齢
40.3 歳

実際の年齢より
3.7 歳若いです。

同世代の健康年齢分布 (歳) ↑ あなたの健康年齢

あなたの健康年齢の推移

1971年12月29日生まれ

前々回(2015年06月24日) 前回(2015年12月16日) 今回(2016年12月06日)

41.4 歳 → 40.3 歳

同世代との数値比較

低い ← 高い

- 肥満 BMI
- 血糖 空腹時血糖
- ヘモグロビンA1c
- 収縮期血圧
- 拡張期血圧
- 中性脂肪
- HDLコレステロール
- LDLコレステロール
- AST (GOT)
- ALT (GPT)
- γ-GT (γ-GTP)

健診結果の経年変化

空腹時血糖、血糖、ヘモグロビンA1c

収縮期血圧、拡張期血圧

中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール

AST (GOT)、ALT (GPT)、γ-GT (γ-GTP)

BMI、尿酸

あなたの健康年齢 実年齢(今回の健診受診日時点) **49 歳 男性** 生年月日: 1971年 4月 17日

今回(2021年 10月 3日) 前回(2020年 7月 30日) 前々回(2019年 12月 26日)

58.6 歳 ← **47.4 歳** ← **50.8 歳**

実年齢と比べ **9.6 歳 高い**

健診結果の経年変化

肥満 BMI: 29.5 (前々回) → 30.1 (前回) → 31.1 (今回)

血糖 空腹時血糖 mg/dl: 101 (前々回) → 103 (前回) → 105 (今回)

血圧 収縮期血圧 mmHg: 134 (前々回) → 148 (前回) → 156 (今回)

拡張期血圧 mmHg: 88 (前々回) → 89 (前回) → 98 (今回)

脂質 中性脂肪 mg/dl: 167 (前々回) → 232 (前回) → 263 (今回)

HDLコレステロール mg/dl: 45 (前々回) → 42 (前回) → 35 (今回)

LDLコレステロール mg/dl: 146 (前々回) → 158 (前回) → 170 (今回)

尿酸 尿酸値 mg/dl: 3.9 (前々回) → 5.7 (今回)

同性・同年齢の健康年齢分布

同性・同年齢と比較したあなたの入院リスクの予測

入院する可能性の推移 5年間にあなたが入院する可能性は同性・同年齢の平均と比較して **1.8 倍**

入院するリスク

主な病気の入院する可能性

糖尿病	高
心疾患	中
脳血管疾患	高
腎疾患	高
肝疾患	高

医療費シミュレーション

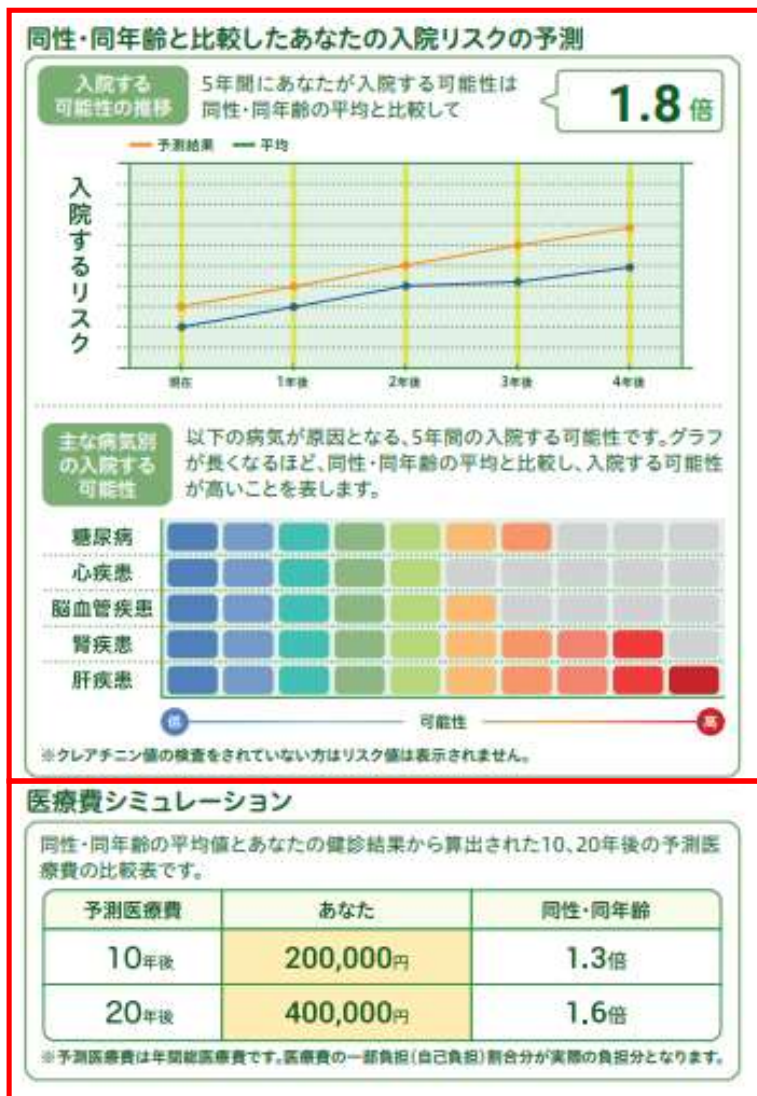
同性・同年齢の平均値とあなたの健診結果から算出された10, 20年後の予測医療費の比較表です。

予測医療費	あなた	同性・同年齢
10年後	200,000円	1.3倍
20年後	400,000円	1.6倍

「同世代との数値比較」のグラフは分かりにくい、とのご意見がありましたので削除しました。検査項目ごとに同年代比較と平均点を表示しました。健診結果の振り返りを重視した表示としております。アイコン(顔マーク)は閾値で制御されます。



中面



改訂版より新たに追加した項目

JMDCの母集団データから算出した、「今後5年間の入院する可能性」「疾病別入院リスク」を追加しました。リスクのある方への行動変容を促します。

このままの健診結果で推移した際の、将来医療費を10年後、20年後で表記し、医療費リスクを伝えています。予測年間医療費である旨、窓口負担は別である旨を注記として記載しています。



裏面

現行版

健康年齢改善のアドバイス

あなたの健康年齢を若返らせるには…

脂質を減らす

脂質異常症が進むと、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後遺症が残ることもあります。

- 肉類や乳製品を減らす。飽和脂肪酸はLDLコレステロールの上昇につながります。
- 野菜、海藻、きのこ類の入った料理を1日1皿増やしましょう。食物繊維がLDLコレステロールの排出を促します。

データから見た目標値

	現在の数値	目標数値
LDL	155	145

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。

データから見た目標値

	現在の数値	目標数値
BMI	25.7	25.1

目標値について

この目標値は実際のデータから健康年齢が若返った人の平均的な改善度合いを表示しています。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」と「目標数値」が同じでも、他の健診項目に比べ注意が必要なポイントです。

監修：京都大学大学院 医学研究科 教授 中山 健夫

V2

健康年齢改善のアドバイス

あなたの健康診断の結果から、改善が必要な項目を表示しています。下記のアドバイスを参考に自身の生活習慣を振り返り、健康年齢改善の行動に取り組みましょう。なお、受診中の方は、かかりつけ医の指示に従ってください。

アドバイス監修

京都大学大学院医学研究科
社会健康医学系専攻
健康情報学分野

中山 健夫 教授



BMI・肥満を改善する

BMIは肥満の指標となります。肥満は、高血圧・糖尿病・脂質異常症といった生活習慣病を引き起こし、最終的には心筋梗塞や脳卒中等のリスクを高めます。

肥満の改善のため、日常での活動量を増やし、毎食野菜を摂り、間食を控えましょう。夕食が遅くなるほど脂肪が蓄積しやすくなるため、夕食の量を控えましょう。下記のような生活習慣がある方は改善しましょう。

未受診の方は医療機関へ受診しましょう

- 日常生活であまり動かず、運動習慣もない。
- 肉類、特に唐揚げやとんかつなど揚げ物をよく食べる。
- カレーライスやチャーハン、丼もの等の味付きの主食をよく食べ、ご飯をよく大盛りにする。
- 夕食があるとお腹いっぱい食べている。
- 時間があるとお菓子を食ったり、甘い飲み物を飲んだりしている。
- おつまみとともにお酒を毎日飲んでいる。
- 野菜ほとんど食べていない。



最高血圧・最低血圧・血圧を管理する

高血圧は、心筋梗塞や脳卒中等の、生命の危機にかかわる病気のリスクを高めます。

血圧を適正にするため、減塩を心がけ、野菜や果物を食べ、運動を継続しましょう。その他、過剰飲酒・喫煙習慣・肥満等が高血圧に影響するため、下記のような生活習慣がある方は改善しましょう。

未受診の方は医療機関へ受診しましょう

- 麺類、塩分の多い食材(干物や加工食品等)、濃い味付けの食事が多い。
- 野菜や果物をほとんど食べていない。
- 青魚(イワシ、サバ、マグロ等)を食べる習慣がない。
- 有酸素運動(やきついと感じる程度で1日30分以上)を行う習慣がない。
- 肥満(BMI25以上)であるが、食事量を腹八分目にしていない。
- 間食・夜食の習慣がある。
- おつまみとともにお酒を毎日飲んでいる。
- 喫煙している。



現行版では、改善例が汎用的でなかったため、改訂版では、健診結果の悪化に影響を与える生活習慣を表記しました。

当てはまる良くない行動があれば、改善をしていただくよう促します。

生活習慣改善のアドバイス

BMIが低すぎても健康年齢が上がる仕様のため、
痩せすぎについてのアドバイスを追加しました

検査項目に異常が無い方へは、
賞賛メッセージを表記します

中性脂肪
LDLコレステロール - 脂質異常を改善する 脂質異常症により動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中等の、生命の危機にかかわる病気のリスクが高まります。

脂質項目値を改善するため、食べ過ぎ・飲み過ぎ・喫煙をひかえ、運動を開始し、魚や食物繊維を積極的に食べましょう。下記のような生活習慣がある方は改善しましょう。

未受診の方は医療機関へ受診しましょう

- 時間があるとお菓子を食べたり、甘い飲み物を飲んだりしている。夜食の習慣がある。
- 洋菓子、レバー、魚卵など、コレステロールを多く含む食品をよく食べる。
- バター、ベーコン、インスタント麺、乳製品など、飽和脂肪酸を多く含む食品をよく食べる。
- イワシ、サバ、マグロなどの青魚や、緑黄色野菜、きのこ類、海藻、玄米などの食物繊維を多く含む食品を食べる習慣がない。
- お酒を毎日飲んでいる。
- 喫煙している。
- 日常生活であまり動かず、運動習慣もない。



尿酸値 - 高尿酸血症を改善する 尿酸が高い状態を高尿酸血症といいます。高尿酸血症が続くと、痛風や腎結石、尿路結石となったり、透析が必要な腎不全に進行する恐れがあります。

高尿酸血症を予防するためアルコール(過剰飲酒は肝臓でのプリン体代謝を促進)や体内で尿酸に変わるプリン体の多い食べ物(肉や魚の内臓や干物)を控えましょう。また、水分や野菜を多くとり、肥満がある場合は改善しましょう。

未受診の方は医療機関へ受診しましょう

- お酒を毎日飲んでいる(特にビール)。
- プリン体の多い食べ物(肉や魚の内臓や干物)を好んでよく食べている。
- 水分をこまめに摂るのをすっかり忘れてしまう。
- 野菜や果物を食べていない。
- 肥満(BMI25以上)であるが、食事量を腹八分目にしていない、夜食の習慣がある。
- 有酸素運動(ウォーキングなど)の習慣がない。



HbA1c
空腹時血糖 - 血糖値をコントロールする 血糖値やHbA1c(過去1~2ヶ月前の血糖値を反映)が高いまま放置すると、糖尿病が進行し、網膜症(視力低下)や神経障害、腎機能低下等の深刻な合併症を引き起こします。

血糖値やHbA1cを適正にするため、炭水化物の摂り過ぎに注意し、食物繊維や魚を積極的に摂り運動(食後1-2時間で行うと高血糖を抑える)を継続しましょう。

下記のような生活習慣がある方は改善しましょう。

未受診の方は医療機関へ受診しましょう

- 時間があるとお菓子を食べたり、甘い飲み物を飲んだりしている。夜食の習慣がある。
- カレーライスやチャーハン、丼もの等の味付きの主食をよく食べ、ご飯をよく大盛りにする。
- 肥満(BMI25以上)であるが、食事量を腹八分目にしていない。
- 野菜や海藻等を先に摂り、その後に主食を食べるという習慣がない。
- 朝食を食べないことが多い。
- 青魚(イワシ、サバ、マグロ等)を食べる習慣がない。
- 日常生活であまり動かず、運動習慣もない。
- おつまみとともにお酒を毎日飲んでいる。
- 喫煙している。



BMI - 痩せすぎを改善する 痩せすぎが続くと、栄養不良により、貧血や筋力低下に繋がります。免疫の働き低下により、肺炎等の呼吸器疾患のリスクも高まります。

痩せすぎの改善のため、3食バランスよく食べ、食事制限や朝食欠食等の習慣を改善しましょう。欠食の習慣を繰り返すとエネルギーを体脂肪として蓄えやすくなります。

下記のような生活習慣がある方は改善しましょう。

未受診の方は医療機関へ受診しましょう

- ダイエットのため、食事制限をしている。
- 朝食を食べないことが多い。
- お肉や魚を食べていない。
- 野菜や果物を食べていない。
- お酒を毎日飲んでいる。
- 食事の代わりにお菓子や甘い飲み物で済ますことがある。
- 時間があるとお菓子を食べている。
- 食事時間がバラバラで一定でない。
- 日常生活であまり動かず、運動の習慣がない。



健康年齢が若いです

健康年齢が若いと、年間にかかる医療費も安くなる傾向があるため、
若ければ若いほど良いといえます。

あなたの健康年齢を引き上げる検査項目はありませんでした。

これからも、良い生活習慣を継続するとともに、
毎年健康診断を受診してご自身の状態を確認しましょう。

なお、健診結果を経年で確認し、
年々リスクが上がっている項目には注意しましょう!

