

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(※1)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(※2)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。

※1 BMI、HbA1c（空腹時血糖にて代用可）、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)、尿糖、尿蛋白

※2 (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

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

健診結果表

実年齢	42歳
BMI	23.5
血圧（収縮期）	112
血糖（HbA1c）	5.4%
脂質（中性脂肪）	53

>

健康年齢通知

実年齢	42歳
健康年齢	38歳
実年齢との差	-4歳

※項目・数値はイメージです。

健康年齢通知の内容

あなたの健康年齢

直近の健診結果から計算された健康年齢に加え、前回、前々回の受診時の健康年齢も表示されます。

同世代の健康年齢分布

同性・同年齢の健康年齢の分布をヒストグラムで表します。

【参考】健康年齢と実年齢の差分の分布

実年齢より		
10歳以上若い		1.8%
4歳以上若い		31.1%
±3歳		47.4%
4歳以上年上		11.6%
10歳以上年上		8.1%

(N: 369万人)

同世代との数値比較

あなたの健診結果の数値と、同性・同世代の方の平均値を比較し、あなたがどこに位置するのかを判定します。(例: 42歳男性の場合、40~44歳の男性の平均値と比較)

健康年齢改善アドバイス

同性・同世代の方の健診結果と比較して、最も数値の悪い2項目について改善のアドバイスを表示します。また、過去に同性・同世代で同程度の健診結果だった方の改善実績を基に、あなたに合わせた目標値が計算されます。

※健康年齢のレポート内容は予告なく変更されることがあります。

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/>



健康年齢通知[内面]

今回の健診結果から計算された健康年齢

同性・同年齢の方々の中のポジション (弊社のビッグデータと比較)

各健診結果項目の過去3年の推移

実年齢との差分

過去受診時の健康年齢



今回の各健診項目の結果と、同性・同世代の方々と比較結果を棒グラフで表示 (同世代 = 43歳の場合、弊社ビッグデータにおける40~44歳との比較)

健康年齢通知[外面]



前述の同世代との健診値比較で最も悪かった2項目について、アドバイスを表示。目標値も過去に達成した方の平均達成割合から算出