



# 「健康年齢」リニューアルについて

# Agenda

1. 健康年齢とは
2. 健康年齢算出ロジックの変更点
3. 各プロダクトにおける影響
  - ー健康年齢通知

# 健康年齢とは

# 健康年齢とは

医療ビッグデータを利用した、個人の健康度をあらわすJMDCオリジナルの指標です  
年齢というインパクトの強い指標でヘルスリテラシー向上のお手伝いをいたします

## 健康診断結果

男性  
実年齢 **54** 歳

BMI	24.2
HbA1c <sup>1</sup>	5.5 %
収縮期血圧	125 mmHg
拡張期血圧	80 mmHg
中性脂肪	116 mg/dL
HDLコレステロール	56 mg/dL
LDLコレステロール	122 mg/dL
AST (GOT)	28 U/L
ALT (GPT)	31 U/L
γ-GT (γ-GTP)	48 U/L
血清クレアチニン	1.2 mg/dl
尿蛋白	—

\*1 空腹時血糖で代替可能

## 統計モデル

入力

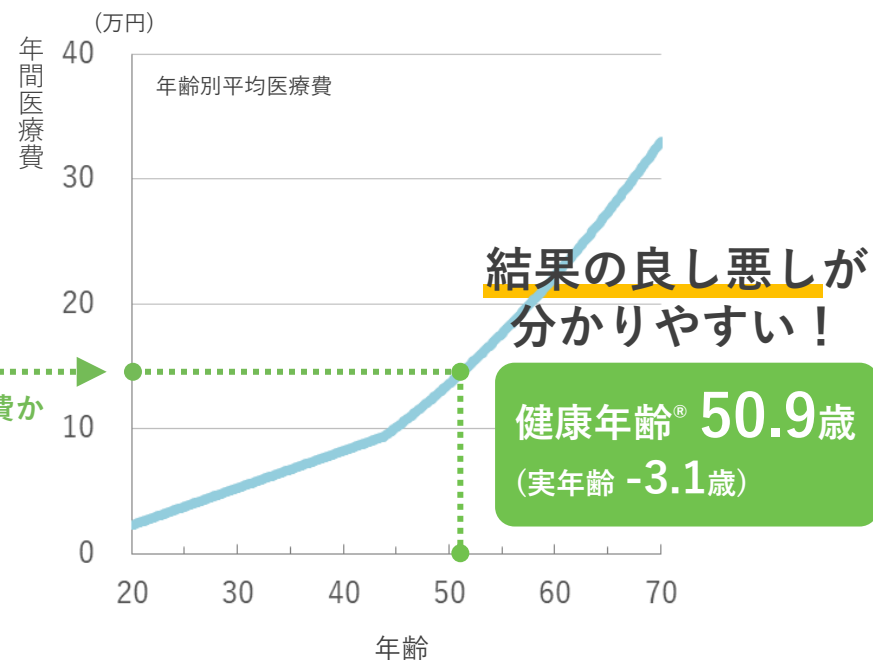


抽出

360万人超の医療データ\*2から  
開発された統計モデルで  
翌年の  
医療費を予測

**14.4万円**

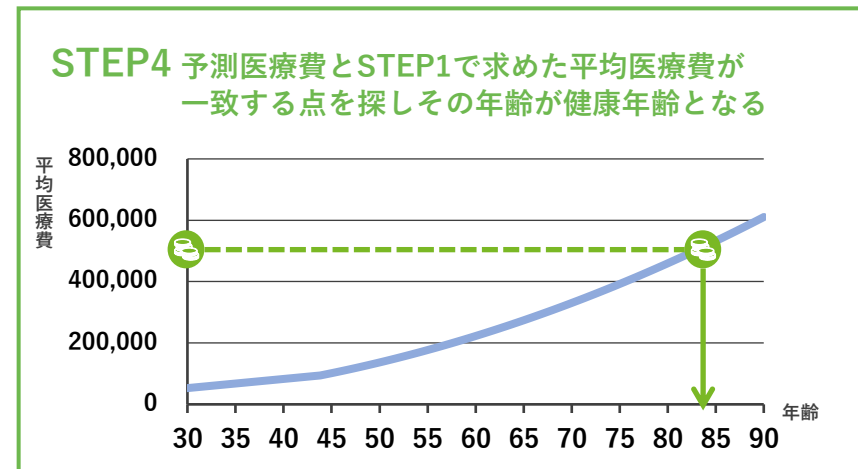
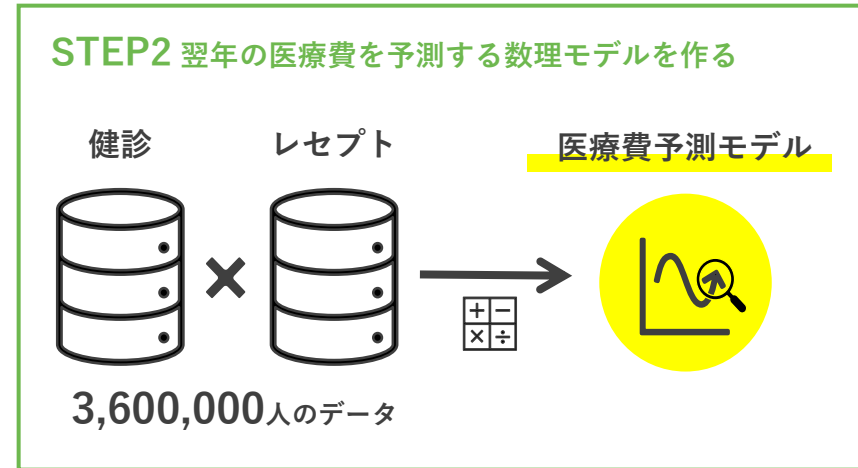
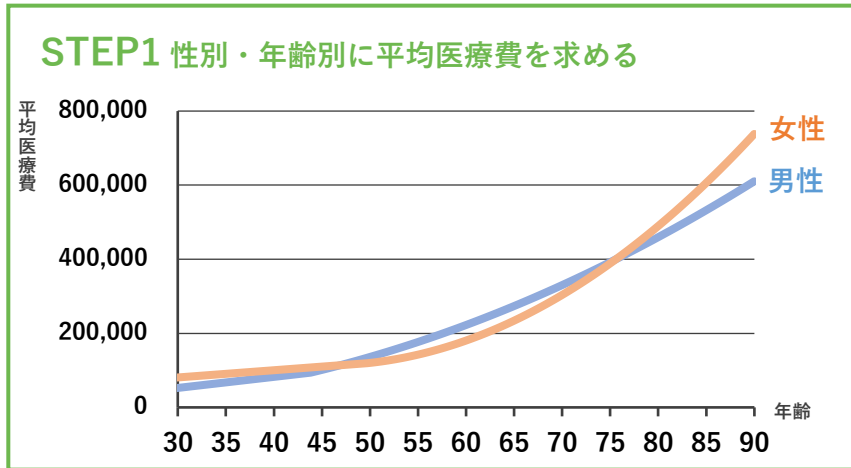
カラダの年齢  
**健康年齢**  
KENKO NENREI



\*2 株式会社JMDCが保有する匿名加工処理が施されたレセプトデータ・健診データ  
健康年齢は株式会社JMDCの登録商標です。



# 健康年齢の算出方法について（詳細）

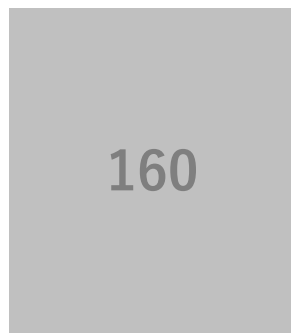


# 健康年齢算出ロジックの変更点

# 母集団データの更新

健康年齢算出参照元となる、母集団データを更新いたしました

Ver.1



2008年度-2012年度

Ver.2



2014年度-2018年度

単位：万人  
※人数はおおよそとなります

# 算出に用いる検査項目について

## 一部の検査項目を算出対象から除外および追加、また算出ロジックを改修いたしました

算出必要項目：Ver.1	算出必要項目：Ver.2	備考
BMI	BMI	値が低すぎる際に健康年齢が上がるよう改修し、健康年齢へ与える影響度をVer.1より増大
HbA1c ※空腹時血糖で代用可能	HbA1c ※空腹時血糖で代用可能	健康年齢へ与える影響度をVer.1より若干縮小
収縮期血圧	収縮期血圧	男性において、値が低すぎる際に健康年齢が上がるよう改修
拡張期血圧	拡張期血圧	
中性脂肪	中性脂肪	
HDLコレステロール	HDLコレステロール	
LDLコレステロール	LDLコレステロール	値が低すぎる際に健康年齢が上がるよう改修
AST (GOT)	AST (GOT)	
ALT (GPT)	ALT (GPT)	
$\gamma$ -GT ( $\gamma$ -GTP)	$\gamma$ -GT ( $\gamma$ -GTP)	
尿糖	<b>血清クレアチニン</b> ※非必須項目	尿糖を算出必要項目から除外し、血清クレアチニンを追加 ※本項目を取得していない場合、同性別同年代の平均値を代入して算出
尿蛋白	尿蛋白	尿蛋白が++以上の際、健康年齢が大きく上がるよう改修



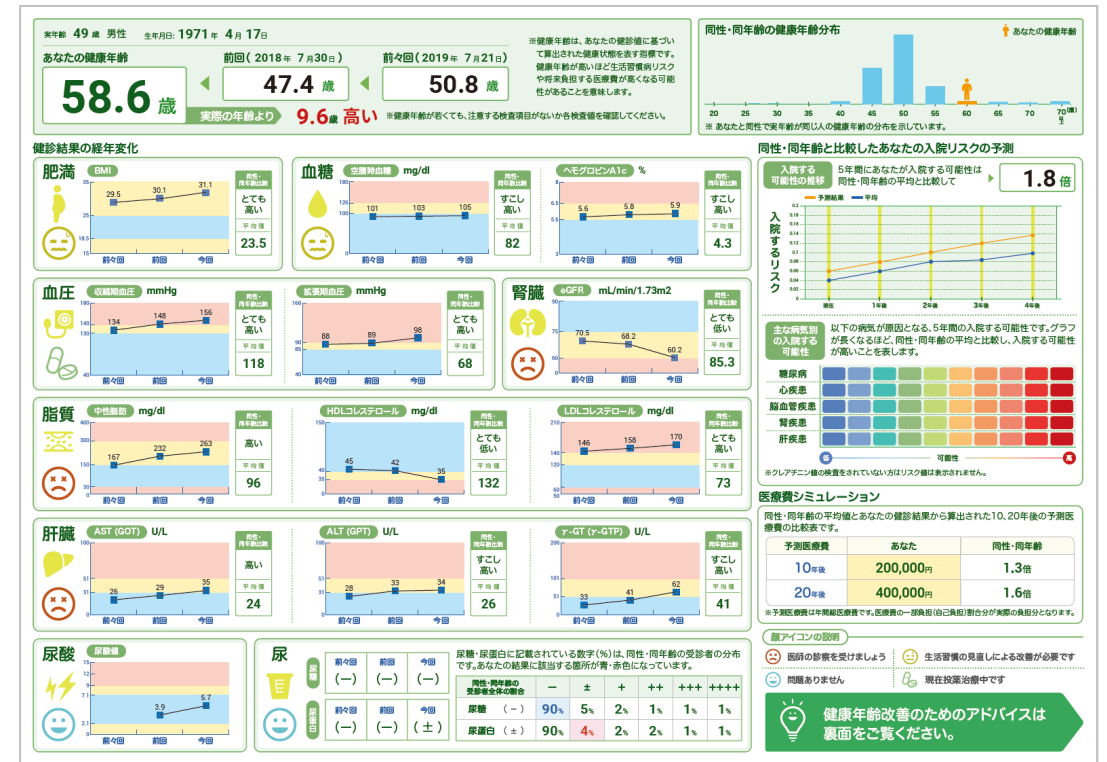
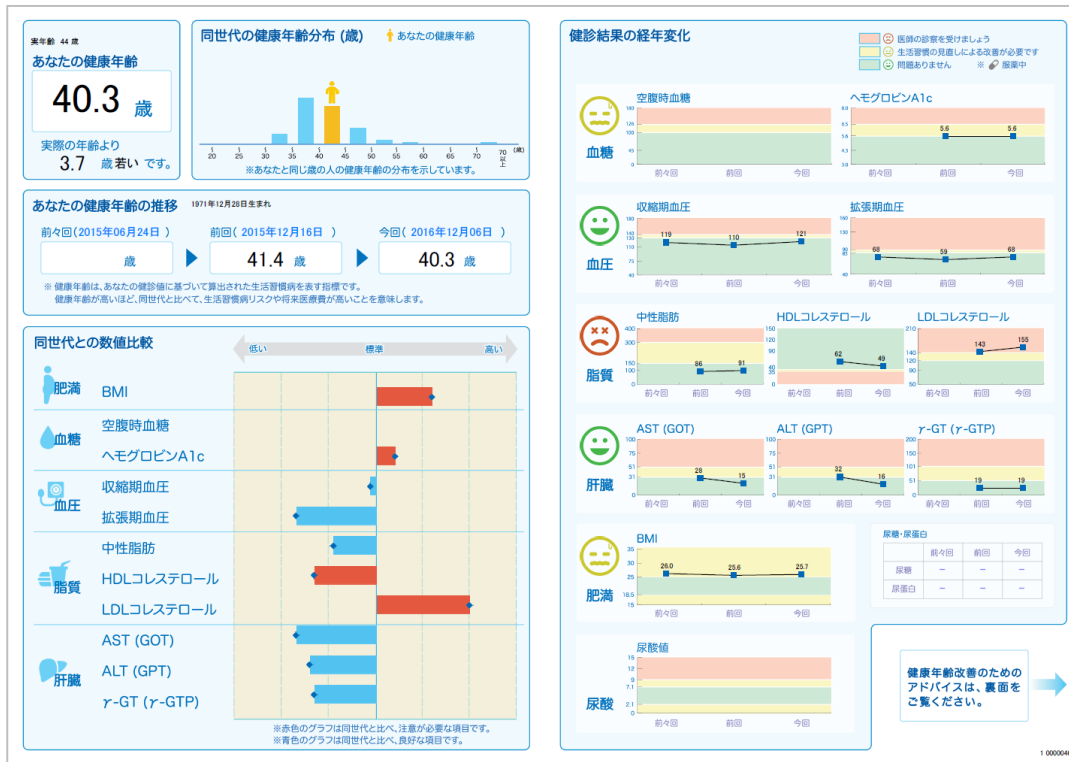
# 各プロダクトにおける影響

# 健康年齢通知\_表面

2022年度健診データより、Ver.2にて算出したします  
ロジックのアップデートと合わせて、紙面デザインも一新いたします

Ver.1

Ver.2



# 健康年齢通知\_裏面

2022年度健診データより、Ver.2にて算出したします  
ロジックのアップデートと合わせて、紙面デザインも一新いたします

Ver.1

Ver.2

### 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…

#### 血圧を管理する

高血圧が進むと、心筋梗塞/脳卒中のような生命の危険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。

データから見た目標値		
	現在の数値	目標数値
収縮期血圧	138	129

- 汁物や、塩分の多い食品を避け、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。

東京都東区1-2-3マンション東館122  
〒122-8567  
東京都品川区005000  
17番1号19  
03-1111-2222

〒122-8567  
東京都品川区005000  
17番1号19  
03-1111-2222

〒122-8567  
東京都品川区005000  
17番1号19  
03-1111-2222

### 健康年齢通知

〒122-8567  
東京都品川区005000  
17番1号19  
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て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。

健康年齢 40歳 (Good) | 実年齢 50歳 | 健康年齢 60歳 (Bad)

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使用し、理論的に妥当であり的確な指標と言えます。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。

### 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」が同じ値でも、他の健診項目に比べ注意が必要なポイントです。

監修：京都市立大学 医学研究科 教授 中山 健夫

### 健康年齢改善のアドバイス

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。健診値が絶対的に高い場合は、その項目に関するアドバイスが表示されます。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 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。

- 日常生活であまり動かず、運動習慣もない。
- 内類、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。
- 夕食をお腹いっぱい食べている。
- 時間があるとお菓子を食べて、甘い飲み物を飲んでいる。
- 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、生命の危険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、野菜や果物を食べましょう。また、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。

- 種類、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(ややきつと感じる程度で1日30分以上)を行う習慣がない。
- 肥満(BMI25以上)であるが、食事を8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。

〒105-0012  
東京都港区赤坂1-2-25-10  
グランドミッドタワー2階46号 赤坂ビル1102  
株式会社健康年齢コーポレーション  
健康年齢デモ部  
健康 花子 様  
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

### 健康年齢

健康年齢レポート

〒105-0012  
東京都港区赤坂1-2-25-10  
グランドミッドタワー2-25-10  
グランドミッドタワー2階46号 赤坂ビル1102  
株式会社健康年齢コーポレーション  
健康年齢デモ部  
健康 花子 様  
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

本通知は、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提供しております。ぜひ、これからの健康づくりに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、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を参考に、生活習慣の見直しをしましょう。

健康年齢が 高い (実年齢より +5) | 健康年齢が 低い (実年齢より -4)

健康年齢は統計モデルを駆使し、理論的に妥当であり的確な指標と言えます。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。

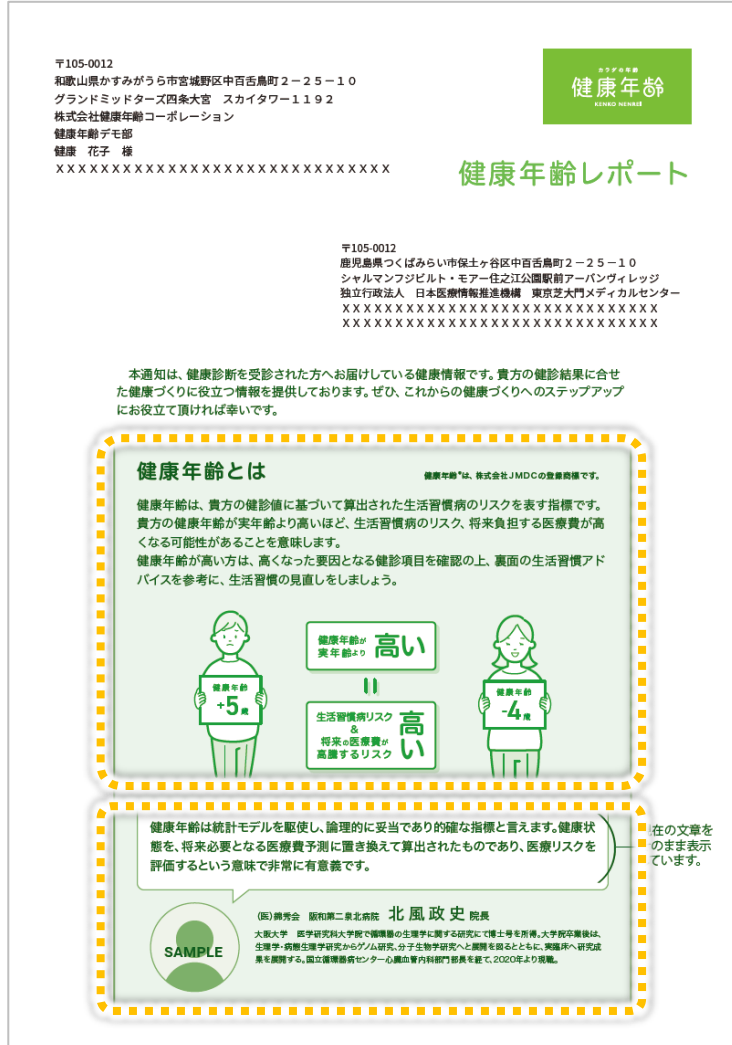
監修：株式会社JMDCの登録商標です。

監修：京都市立大学 医学研究科 教授 中山 健夫 教授

監修：京都市立大学 医学研究科 教授 中山 健夫 教授



# 健康年齢通知\_宛名面 (詳細)



## 分かりやすいイメージ画像

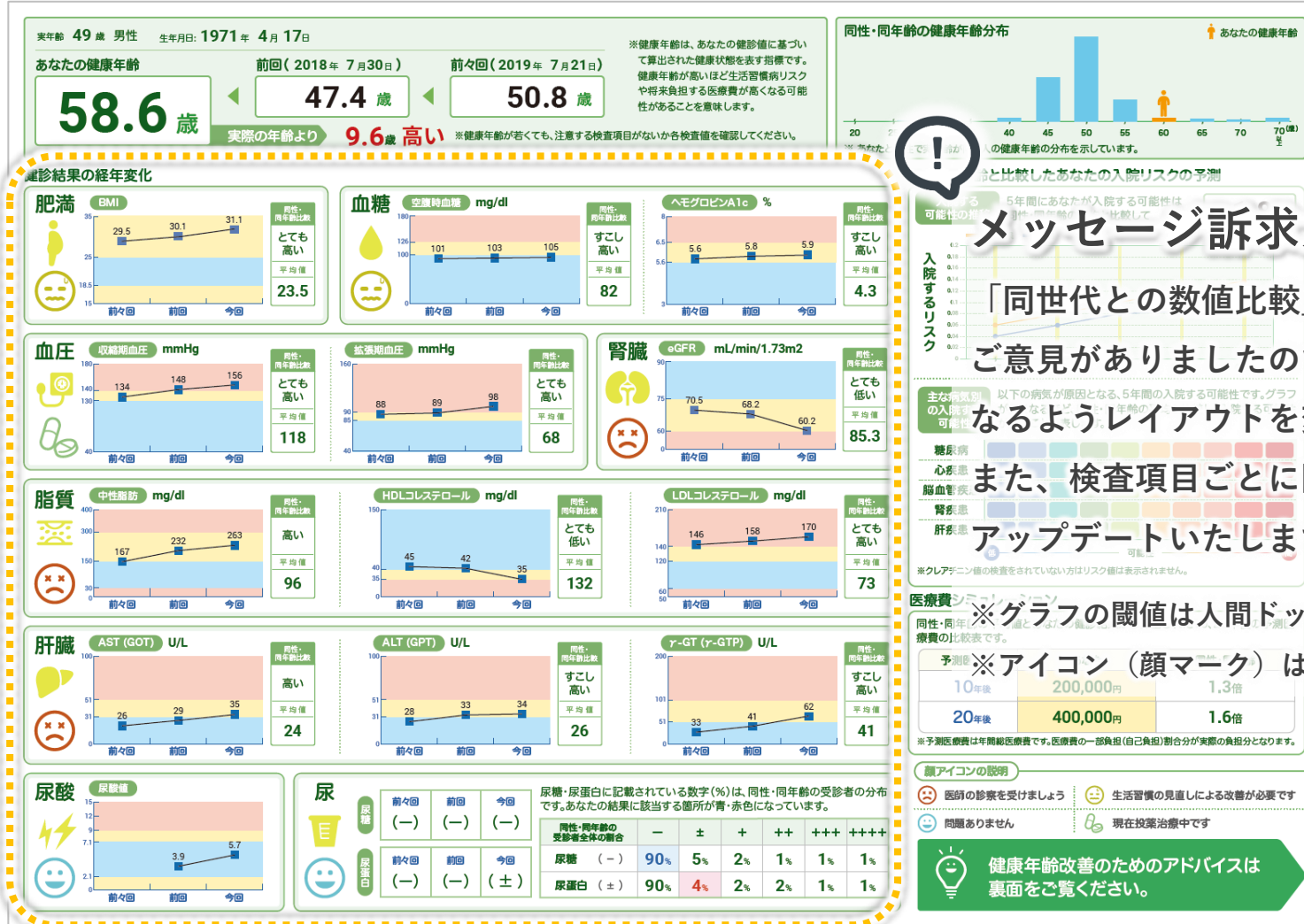
実年齢50歳で固定されていた内容から、  
イメージ画像を全年齢対象へしたものへ変更いたします。



## 監修元の変更

慶應義塾大学：小暮先生から、  
阪和第二泉北病院院長：北風先生（前国立循環器病研究センター臨床研究部長）へ  
変更いたします。

# 健康年齢通知\_表面 (詳細\_1/2)



## メッセージ訴求力を高める紙面レイアウトの変更

「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、健診結果の振り返りを重視した紙面に

なるようレイアウトを変更いたします。

また、検査項目ごとに同年代比較と平均値を表示する内容にアップデートいたします。

※グラフの閾値は人間ドック学会の基準値を採用予定です。

※アイコン(顔マーク)は閾値で制御されます。

※予測医療費は年間総医療費です。医療費の一部負担(自己負担)割合分が実際の負担分となります。

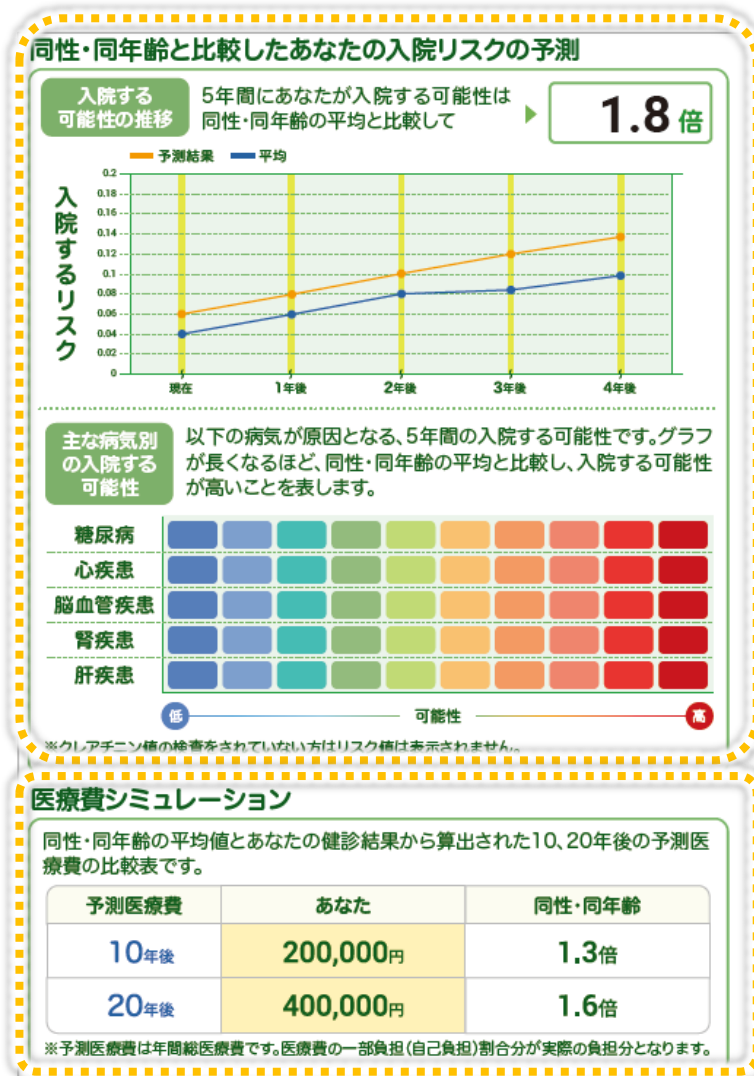
顔アイコンの説明

医師の診察を受けましょう 生活習慣の見直しによる改善が必要です

問題ありません 現在投薬治療中です

健康年齢改善のためのアドバイスは裏面をご覧ください。

# 健康年齢通知\_表面 (詳細\_2/2)



## 疾病リスクを分かりやすく伝える

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、リスク者の行動変容を促します。

※明治安田生命様のMY健活レポートにて既に採用済



## 予測医療費を掲載

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、医療費発生リスクを伝えます。

※予測年間医療費である旨、窓口負担は別である旨を記載

# 健康年齢通知\_コラム面 (詳細)

## 健康年齢改善のアドバイス

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、その項目に関するアドバイスが表示されます。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** 京大大学院 医学研究科 中山 健夫 教授  
東京医科歯科大学医学部卒業後、東京厚生年金病院(現在東京新薬メヂカルセンター)や国立がんセンター研究所がん情報研究部 監査などを数々歴任。東京大学大学院医学研究科 社会医薬学 学術専攻 教授を務める。

### 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。
- 夕食をお腹いっぱい食べている。
- 時間があるとお菓子を食べて、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、野菜や果物を食べましょう。また、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。





## より自分ごととなる健康年齢改善のアドバイス

Ver.1では改善例が汎用的でなかったため、Ver.2にて健診結果の悪化に影響を与える生活習慣を表記いたします。

健康にとって良くない生活習慣があれば、改善を促します。

# 健康年齢改善のアドバイス

## 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

**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、  
HDLコレステロール 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。



**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、  
尿糖陽性 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ましょう。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った習慣がない。
- ☑ 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。



**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。



**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。



## 検査項目に異常が無い方へは、 賞賛のメッセージを表記

### 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！







J M D C