

## 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、ご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



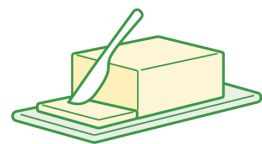
中性脂肪  
LDLコレステロール - 脂質異常を改善する  
HDLコレステロール

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。



HbA1c  
空腹時血糖 - 血糖値をコントロールする  
尿糖陽性

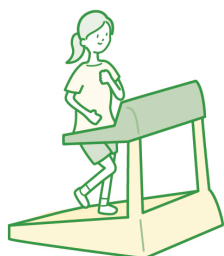
血糖値やHbA1c(過去1~2ヶ月前の血糖値を反映)が高いまま放置すると、糖尿病が進行し、網膜症(視力低下)や神経障害、腎機能低下等の深刻な合併症を引き起こします。

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。



宛名1 1234567890123456789012345678901234567890  
宛名2 1234567890123456789012345678901234567890  
宛名3 1234567890123456789012345678901234567890  
宛名4 1234567890123456789012345678901234567890  
宛名5 1234567890123456789012345678901234567890  
宛名6 1234567890123456789012345678901234567890

|||||  
1 000001#

カラダの年齢  
健康年齢  
KENKO NENREI

## 健康年齢レポート

差出人1 1234567890123456789012345678901234567890  
差出人2 1234567890123456789012345678901234567890  
差出人3 1234567890123456789012345678901234567890  
差出人4 1234567890123456789012345678901234567890  
差出人5 1234567890123456789012345678901234567890  
差出人6 1234567890123456789012345678901234567890

この通知書は、健診を受診されたご加入者様へお届けする健康情報です。健診結果にあわせた健康づくりに役立つ情報を提供させていただきますので、いっそうの健康ステップアップにお役立ていただければ幸いです。  
◆「医師の診察を受けましょう」の項目がある方は、直ちに再検査・精密検査を受診願います。

### 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を参考に、生活習慣の見直しをしましょう。



健康年齢が  
実年齢より **高い**

生活習慣病リスク  
&  
将来の医療費が  
高騰するリスク **高い**



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皆様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。



阪和病院・阪和記念病院 統括院長・総長 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)

# あなたの健康年齢

実年齢(今回の健診受診日時点) **53歳** 男性 生年月日: **1952年 1月 27日**

今回(2021年 12月 29日)

前回(2021年 1月 26日)

前々回(2019年 12月 17日)

**51.0** 歳

実年齢と比べ

**48.1** 歳

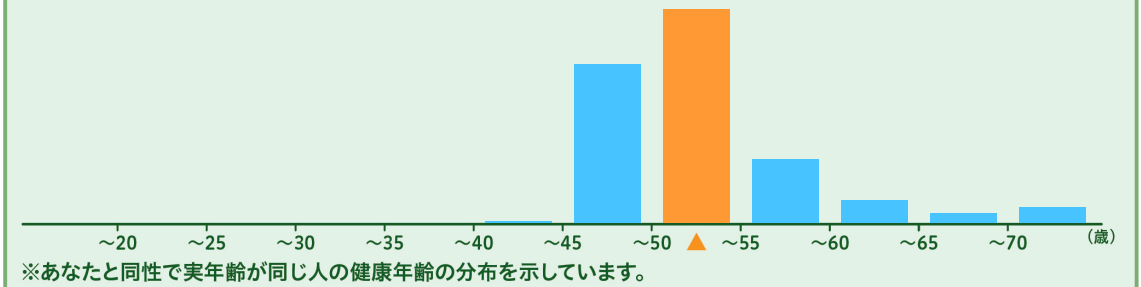
**2歳若い**

**48.8** 歳

※健康年齢は、あなたの健診値に基づいて算出された健康状態を表す指標です。健康年齢が高いほど生活習慣病リスクや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。

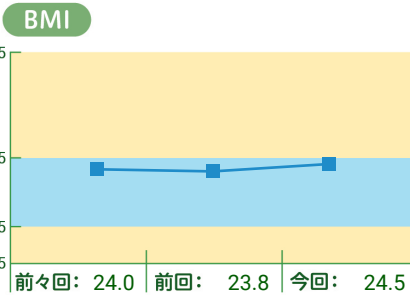
※健康年齢が若くても、注意する検査項目がないか健診結果の各検査値を確認してください。

## 同性・同年齢の健康年齢分布



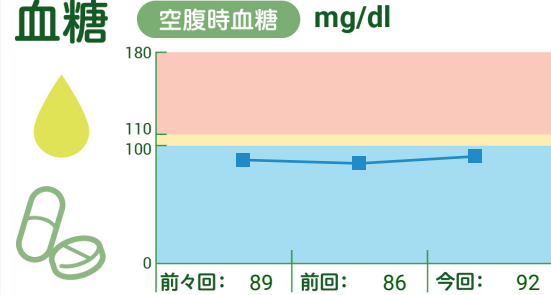
## 健診結果の経年変化

### 肥満



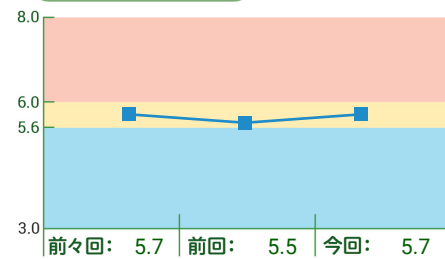
同性・同年齢比較  
すこし高い  
平均値  
**24.4**

### 血糖



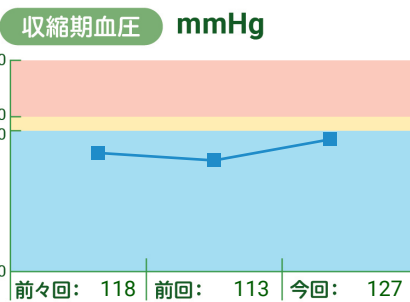
同性・同年齢比較  
すこし低い  
平均値  
**101**

### ヘモグロビンA1c %



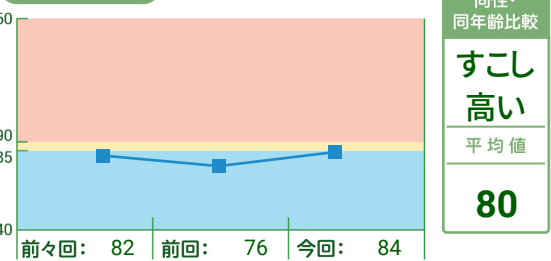
同性・同年齢比較  
すこし高い  
平均値  
**5.7**

### 血圧



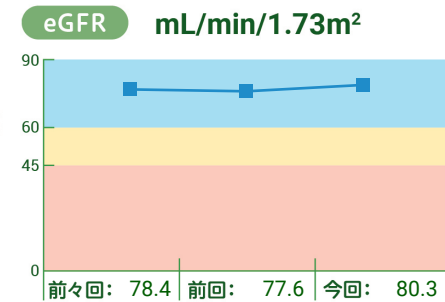
同性・同年齢比較  
すこし高い  
平均値  
**125**

### 拡張期血圧



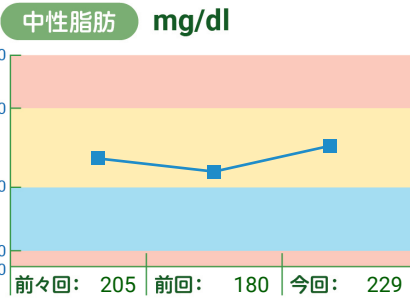
同性・同年齢比較  
すこし高い  
平均値  
**80**

### 腎臓



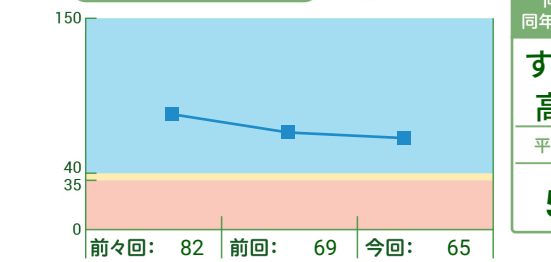
同性・同年齢比較  
すこし高い  
平均値  
**73.8**

### 脂質



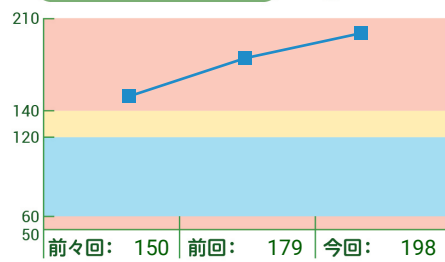
同性・同年齢比較  
高い  
平均値  
**133**

### HDLコレステロール



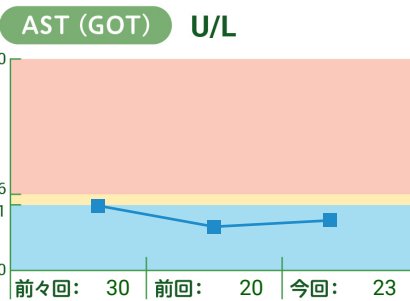
同性・同年齢比較  
すこし高い  
平均値  
**59**

### LDLコレステロール



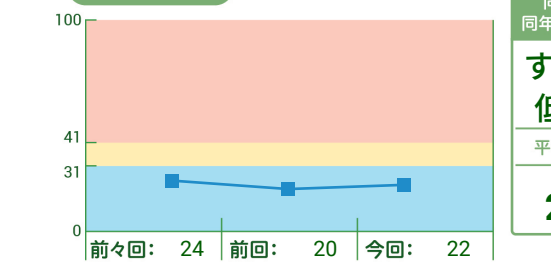
同性・同年齢比較  
とても高い  
平均値  
**128**

### 肝臓



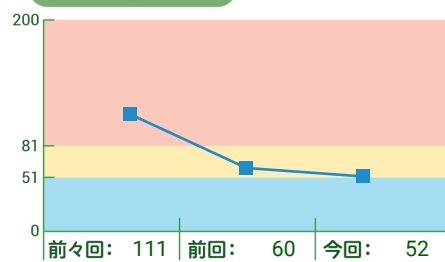
同性・同年齢比較  
すこし低い  
平均値  
**25**

### ALT (GPT) U/L



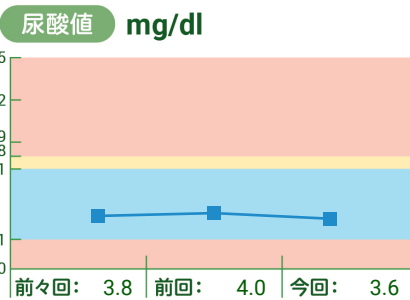
同性・同年齢比較  
すこし低い  
平均値  
**29**

### γ-GT (γ-GTP) U/L



同性・同年齢比較  
すこし低い  
平均値  
**53**

### 尿酸



### 尿

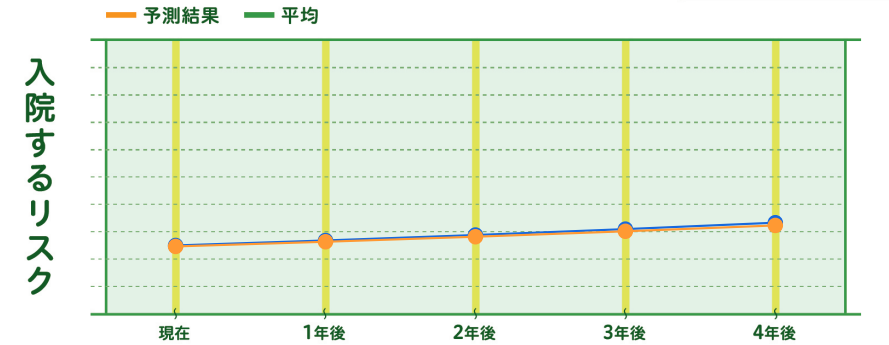
尿酸値	前々回	前回	今回
尿酸	(-)	(-)	(-)
尿蛋白	(-)	(-)	(-)

尿糖・尿蛋白に記載されている数字(%)は、同性・同年齢の受診者の分布です。あなたの結果に該当する箇所が青・赤色になっています。

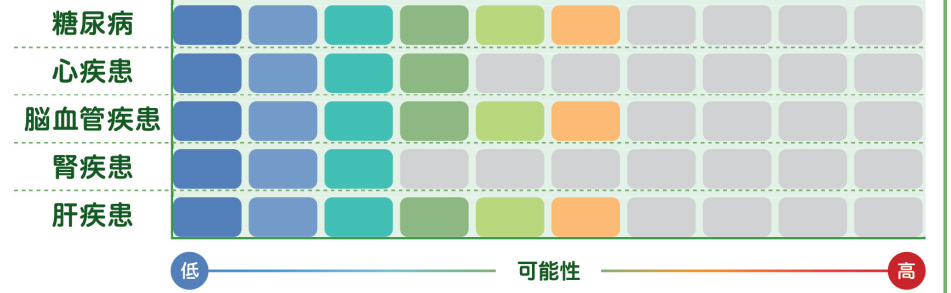
同性・同年齢の受診者全体の割合	-	±	+	++	+++
尿糖	(-)	94%	1%	1%	4%
尿蛋白	(-)	88%	8%	3%	0%

## 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 **1.0倍**



主な病気別の入院する可能性 以下の病気が原因となる、5年間の入院する可能性です。グラフが長くなるほど、同性・同年齢の平均と比較し、入院する可能性が高いことを表します。



※クレアチニン値の検査をされていない方はリスク値は表示されません。

## 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今後10年間、20年間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
今後10年間	1,990,944 円	0.91 倍
今後20年間	5,151,156 円	0.91 倍

※予測医療費は総医療費です。医療費の一部負担(自己負担)割合分が自己負担分となります。

## 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。