

健康年齢改善のアドバイス

監修：京都大学大学院 医学研究科 中山隆夫教授

裏面「同世代との数値比較」の赤色グラフの中のワースト2項目が表示されます。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。

血圧を管理する

⚠️ 高血圧症が進むと、心筋梗塞/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。

データから見た目標値

	現在の数値	目標数値
収縮期血圧	137	130
拡張期血圧	88	80

🍷 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。

血糖値を下げる

⚠️ 糖尿病が進行すると、失明や四肢切断、糖尿病性腎症などに至ることがあります。糖尿病腎症が進行し、人工透析(腎臓)が必要になると週に3回程度、血液透析に通い続ける必要があります。

データから見た目標値

	現在の数値	目標数値
HbA1c	6.5	6

🍷 ご飯や麺類を大盛りにしない。炭水化物は血糖値を上げる原因になります。

🍷 階段を使うなど、こまめに運動するようにしましょう。歩数測定するのち効果的です。

📱 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。

健康年齢

健康年齢レポート

健康年齢とは

健康年齢とは、各氏名に合わせた健診結果です。

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
夫 (44歳)



健康年齢
妻 (42歳)

夫の健康年齢は +2 歳

妻の健康年齢は -4 歳

詳細はWEBで <https://kenko-nenrei.jp/>

健康年齢の算出イメージ



様
実年齢 68 歳 女性

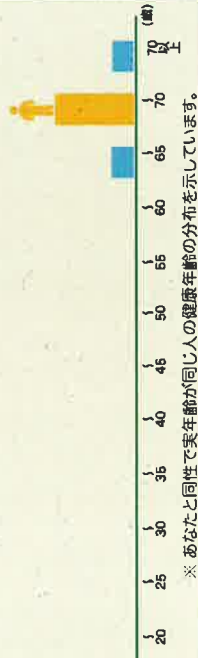
あなたの健康年齢

69.6 歳

実際の年齢より
1.6 歳 高いです。

同性・同年齢の健康年齢分布

↑ あなたの健康年齢



あなたの健康年齢の推移

生年月日: 1952 年 12 月 27 日

前回(2019 年 6 月 21 日)

68.8 歳

前回(2020 年 7 月 28 日)

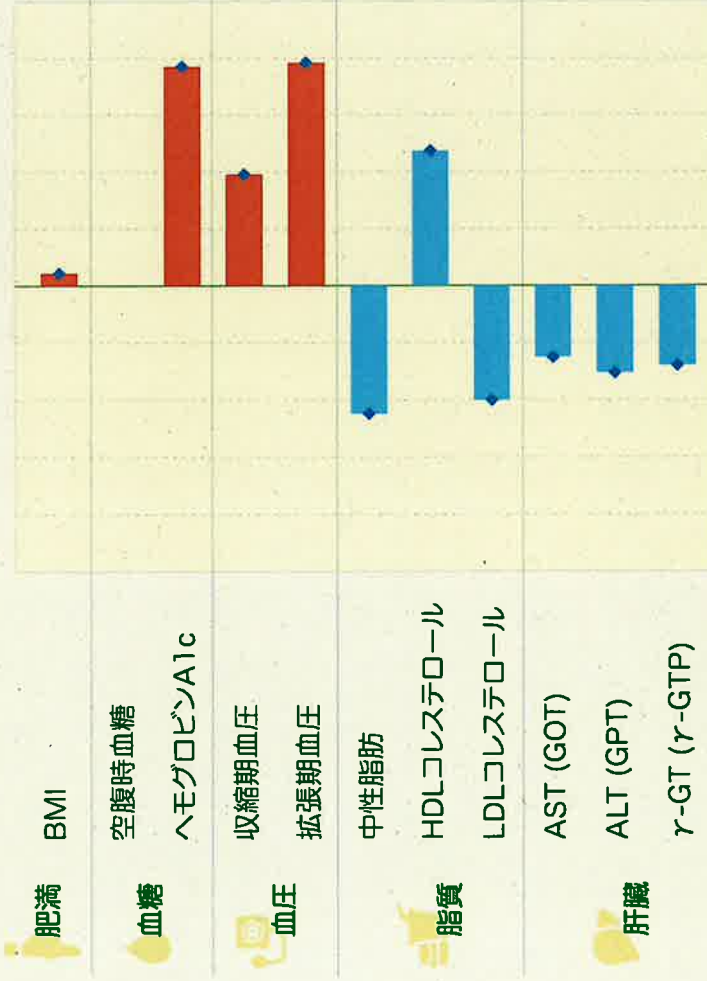
69.7 歳

今回(2021 年 6 月 18 日)

69.6 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ります。

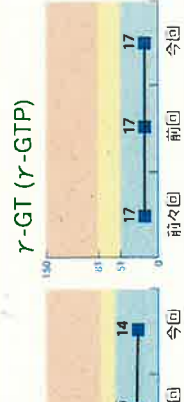
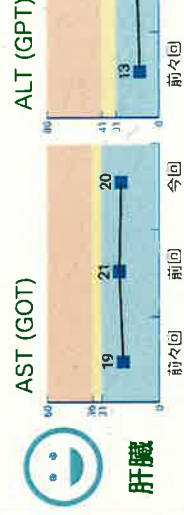
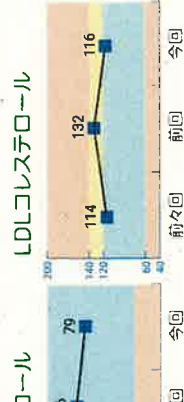
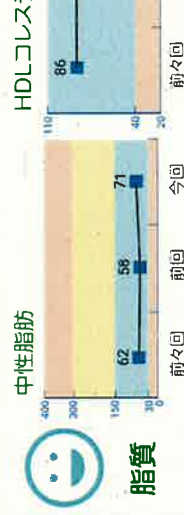
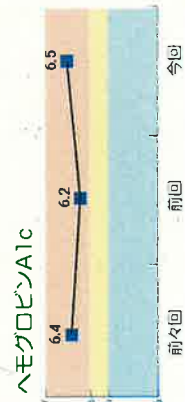
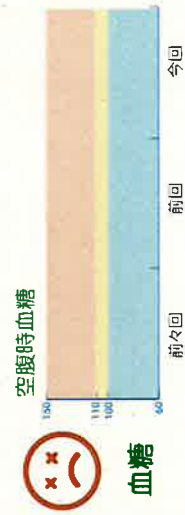
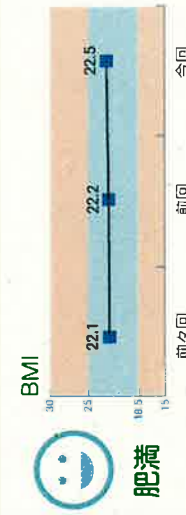
同性・同世代との数値比較



※ あなたの各健診値が、同性・同世代の方々の中で、どのくらいに位置するのを表しています。
※ 中央が平均値となり、赤色のグラフは平均よりも数値が悪い項目です。

健診結果の経年変化

生活習慣の見直しによる改善が必要です
注意が必要です
問題ありません



項目	前回	今回
尿糖	(-)	(-)
尿蛋白	(-)	(-)

実年齢が75~90歳の方
75~90歳の方の健診年齢は計算精度が低く、参考値となります。
また健康年齢の上限は90歳です。
非常に高い、もしくは低い健診結果が出ている方
各健診値が厚生労働省の電子データ形式で共有された入力値入
題の他の項目に比べて低い値を示している場合は、医師が
(-/-)の値は、データを修正した上で健診結果を計算してい
ます。具体的な修正方法はご自身のサイトで確認してください。
<https://kankou-nenrei.jp/adjustment.html>