

健康年齢に関する質疑応答集

	質問事項	回答
健康年齢とは	健康年齢とは何ですか。	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。 性別、実年齢、健診データからあなたの身体が何歳相当なのかを統計的に算出したものであり、健康状態を表す指標です。
	健康年齢は信頼できるものですか。	実際に生命保険の料率計算や、医療機関での健康診断、人間ドッグの結果通知など、様々な場面で使用されており、統計の専門家からも妥当であるとの評価をされています。
	健康年齢は若ければ若いほどよいのですか。	若ければ若いほど良いといえます。 健康年齢が高いと、年間にかかる医療費も高くなる傾向があり、生活習慣病にかかるリスクも高いと考えられるからです。
	健康年齢が高いと病気になりやすいですか。	健康年齢は特定の疾病リスクについて断定をするものではありませんが、統計的に実年齢より健康年齢が高い人の方が、脳梗塞・虚血性疾患などの心血管系イベントの発症率や生活習慣病などの病気にかかる傾向が高いといえます。
	健康年齢はどのように活用できますか。	健康状態の総評を表す健康年齢は、直感的で記憶に残りやすく、自身の健康状態における気付きを与える指標と言えます。 健康維持へのモチベーション・改善への行動変容につながるツールとして活用が期待されます。
目標数値とは	目標数値とは何ですか。	「同性・同世代との数値比較」で特に数値が悪くなった最大2項目について、1年後の改善目標値を示したものです。
	目標数値まで改善すれば問題ないですか。	目標数値は、現実的に1年間で改善可能な数値を示しているものであり、目標数値まで改善したとしてもなお改善が必要な場合があります（健診値が正常範囲から大きく乖離している場合等は、目標数値であってもなお正常範囲外である場合があります）。
	目標数値の算出方法を教えてください	同性、同世代かつ同レベルの健診結果だった方々の中で、1年間で改善した実績の割合を使用して目標を生成しています。
健康年齢が高い場合	健康年齢が悪かったがかりつけ医に相談すべきですか。 健康年齢が高い場合はどうすればよいですか。	本資料はご自身の健康状態を把握するための参考情報です。健康年齢改善のアドバイスを参考にしつつ、もしかりつけ医がすでにいる場合は医師の判断・指示に従いましょう。
	想定よりも健康年齢が高いのはなぜですか(50歳なのに健康年齢が90歳だった等)。	健康年齢レポート内の『同世代との数値比較』をご参照下さい。 各検査項目の値について同性・同世代間の比較結果が顔マークで表示されています。 ご自身の検査値が同性・同世代平均値と比べて悪い方に乖離が大きくなるにつれて「悪い方です」、「非常に悪い方です」の顔マークになっていきます。 この顔マークが全体的に「悪い方です」「非常に悪い方です」が多くなるにつれて健康年齢が高くなります。 ※尿糖、尿蛋白については顔マークがありませんが、(-)ではない場合、健康年齢が高くなる傾向があります（特に尿蛋白が+など）。
同世代間の比較について	通知書の「同世代間の比較」の仕様について、 ①「同世代」とは何歳の範囲でしょうか。 ②『同世代間の比較が「悪い方」や「非常に悪い方」だが基準範囲内』というようなこともありえるのでしょうか。	①5歳刻みとなります。 ②同世代平均が優良な場合、ご指摘のようなことはあり得ます。 ご自身の検査値が同性・同世代平均値と比べて悪い方に乖離が大きくなるにつれて「悪い方です」、「非常に悪い方です」の顔マークになっていきます。 この顔マークが全体的に「悪い方です」「非常に悪い方です」が多くなるにつれて健康年齢が高くなります。 ※尿糖、尿蛋白については顔マークがありませんが、(-)ではない場合、健康年齢が高くなる傾向があります（特に尿蛋白が+など）。
算出方法について	健康年齢の算出方法を教えてください。	あなたの性別・実年齢・12項目の健診データから今後1年間の医療費を予測し、その医療費が何歳相当のものであるかを統計的に判定しています。 健康年齢の統計モデルには、全国160万人(※)の健診結果と医療情報を用いています。 ※ 株式会社JMDCが保有する18～74歳の匿名化済み健診データ及びレセプトデータ
	健康年齢の算出上限と下限はいくつですか。	18～90歳までです。 健康年齢の算出が可能な実年齢は、18～74歳までで、統計データも同様です。
	昨年度の健康年齢が算出されませんでした。なぜですか。	健康年齢を算出するための健診項目のどれかが不足している場合、算出されません。
	健診検査値が基準値以内なら、健康年齢は若い数値が出る仕組みですか。	基準値範囲内でもギリギリの場合、健康年齢が実年齢よりもプラスに出る方もいます。 健康年齢は基準値と比べてどうかではなく、同性・同年代に比べてどうかを統計的に示したものです。
	服薬していると健康年齢に影響しますか。	健康年齢は服薬による効果を加味していません。 服薬により血糖・血圧等の数値が下がっている場合、その下がった健診値をもとに健康年齢を算出します（服薬できちんとコントロール出来ていることが大事です）。
	治療中ですが、健康年齢の算出に影響はありますか。	現在、治療を受けているかどうかは考慮されませんが、治療により各数値が改善すれば健康年齢にもよい影響を与えます。
	問診回答（喫煙や飲酒、運動習慣）は健康年齢の算出に影響はありますか。	喫煙や飲酒、運動習慣は考慮されません。
	算出できる健康年齢の上限と下限はありますか。	健康年齢は18～90歳まで算出されます。40歳で90歳の方もいらっしゃいます。逆に60代で40歳代など実年齢より若い方もいらっしゃいます。
	18～74歳のデータを元になっているのに、なぜ「健康年齢90歳」の算出ができるのですか。	予測医療費のモデルとは別に年齢性別平均医療費をモデル化しています。 学習データは74歳までですが、74歳以降の医療費も同一傾向で増加することを前提に予測された医療費が平均予測医療費モデルの何歳相当に該当するかを求める仕組みとなっています。
	健康年齢が高くなる要因として考えられる検査項目は何ですか？	健康年齢は、各検査値の結果と年齢・性別を用いて総合的に判定しているため、必ずしもどの検査値が高くなる要因か、お伝えすることはできません。
顔マークについて	健康年齢通知において、尿糖・尿蛋白の結果に、同性同年代の比較（顔マーク）がない	性別・年齢によらず「尿糖・尿蛋白（-）」が正常であり、「尿糖・尿蛋白（+）」以上は基本的に注意を要する項目となるため同世代と比較するイラストは付与されておりません。検査値の「要保健指導」「要医療」判定につきましては、健診結果をご参照ください。