

～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～

健康診断の結果を使い、あなたのカラダは何歳相当なのかを統計的に判定しています。

健康年齢は360万人分の健診データ(※1)と医療費をもとに開発された信頼性の高いモデルで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。
※1 株式会社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

健康診断の下記12項目より算出されます。

※BMI、血圧、中性脂肪(トリグリセリド)、HDLコレステロール、LDLコレステロール、GOT(AST)、GPT(ALT)、 γ -GT(γ -GTP)、空腹時血糖、HbA1c、尿糖、尿蛋白

自分の健康年齢はPepUpホーム画面や「わたしの健康状態」で確認できます

PepUp

108 ログアウト

DEMO しば
健康年齢 : 56.0歳

あなたの現在の健康状態

あなたのPepポイント
3,241 pt
ポイントを交換する >

わたしの健康状態

健康診断結果選択 : 2024年9月17日の健診結果

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。健康診断で測定される12項目の健診データとご自身の性別・実年齢をもとに健康年齢は算出されます。若ければ若いほど良い、それが健康年齢です。

もっとみる >

健康年齢

あなたの健康年齢* 53.0歳 (実年齢 -3.0歳)

*健診受診日の年齢より算出しています

健康年齢推移

同性・同年齢の健康年齢分布

健康年齢 +5歳

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 -4歳



健康年齢改善のためのアドバイスは次頁をご覧ください。

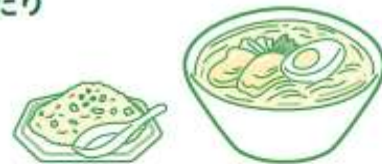
BMI - 肥満を改善する

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たり、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、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、食事量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。



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 尿糖陽性 - 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、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。



AST、ALT、 γ -GTP - 肝機能を改善する

脂肪肝(肝臓の細胞に脂肪が異常に蓄積した状態)や肝機能低下が進行すると、肝硬変や肝臓がんにつながる恐れがあります。

肝機能検査値(AST、ALT、 γ -GTP)を改善するため、飲酒習慣のある人は休肝日を作る等で飲み過ぎを予防しましょう。飲酒習慣がない方は肥満や脂肪肝が影響します。

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

- ✓ お酒を毎日飲んでいる。
- ✓ お酒を飲み始めると止まらない。
- ✓ 糖尿病や脂質異常がある
(スナックや甘いお菓子をよく食べる、ジュースをよく飲む、野菜・海藻・魚を食べる習慣がない)。
- ✓ 肥満(BMI25以上)であるが、運動習慣がない、食事を腹八分目にしていない、夜食の習慣がある。



eGFR - 慢性腎臓病の発症を予防する

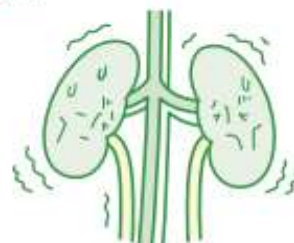
腎臓の障害や腎機能低下が続くと、慢性腎臓病(CKD)と診断され、透析が必要な腎不全に進行するリスクや、心筋梗塞や脳卒中等を発症するリスクが高まります。

慢性腎臓病の発症予防のため、減塩や節酒を心がけましょう。また、高血圧・脂質異常症・糖尿病等は、慢性腎臓病の危険因子であるため、適正な管理が重要です。

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

- ✓ 毎日飲酒している。
- ✓ 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。
- ✓ 喫煙している。
- ✓ 高血圧・糖尿病・脂質異常症・高尿酸血症のいずれかがあがるが、コントロール不良または治療を継続していない。
- ✓ 肥満(BMI25以上)であるが、運動習慣がない、食事を腹八分目にしていない。



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、食事量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。免疫の働きの低下により、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。
- ✓ お肉や魚を食べしていない。
- ✓ 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。

