

あなたの健康年齢は何歳？

9月に導入した新たな健康ポータルサイト（Pep Up）は活用されていますか？Pep Upでは「健康年齢[®]」という分かりやすくインパクトの強い指標を用いて健康意識改革のお手伝いをしています。

健康年齢は、年齢、性別、健康診断の結果（12項目）を基にあなたのカラダは何歳相当なのかを統計的に判定します。健診結果の数値が基準値以内の方も、同世代との比較が見えますのでご確認ください。

【健康年齢[®]の確認方法】 ※右の画像はスマホアプリ

- スマホログイン：画面下部の「♡健康状態」
- スマホアプリ：「マイデータ」→タブ「健康年齢」
- PCログイン：画面左メニュー「♡私の健康状態」

[登録用URL再発行] <https://pepup.life/users/invitation/resend>



Pep Upにまだ登録していない方は登録用URLを再発行してください。再発行時に入力するアドレスは会社メールアドレスです。



興味のある方は・・・健康年齢をもっと詳しく解説！

Q. 健康年齢[®]とはなんですか。どうやって算出されますか？

A. 健康年齢[®]は株式会社JMDCが開発した新しい概念で、総合的な健康状態を年齢で表したものです。同社が保有する全国160万人の健診データ(*)と医療費の統計モデルを基に開発された信頼性の高いモデルです。

*株式会社JMDCが保有する18～74歳の匿名化済み健診データおよびレセプトデータ

Q. 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？

A. 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してどうかではなく、同性・同年代に比べてどうかを統計的に示したものです。

Q. 服薬していると健康年齢に影響しますか？

A. 現在、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。

Q. 健康年齢と実年齢の差分の分布を教えてください

A. 369万人のデータ分析の結果、健康年齢の分布は下記の通りです。

- ・ 10歳以上若い方がおよそ1.8%
- ・ 4歳以上若い方が31.1%
- ・ ±3歳におよそ47.4%（およそ半数）
- ・ 4歳以上年が上の方が11.6%
- ・ 10歳以上年が上の方が8.1%

アクサ生命健保の全体平均は、実年齢
-0.07歳！

Pep Upポイントを貯めてみよう



Pep Upのポイントが気がついたら増えている・・・？

Pep Upのポイント獲得方法をお届けします。スマホの方は日々ログインするだけで歩数などがスマホから自動連携されます（連携しない設定にすることも可能です）。

貯まったポイントは、美容・健康グッズへの交換や新型コロナウイルス感染症対策支援（国立国際医療研究センター）への寄付もできます。

初回ログインポイント

100pt

健診結果ポイント

Max 150pt

+健康年齢ポイント

健康記事閲覧

記事ごとに異なるので記事のタイトルにあるポイント表示をご確認ください。 例 **3pt**

日々の記録ポイント

毎日最大6pt
遡り登録は7日可

健康年齢：-0.1歳ごとに10pt

BMI：A評価(18.5～24.9)→50pt
各種健診数値(*)：A評価→各10pt
(*)血圧（収縮時、拡張時）、血糖（HbA1c、空腹時血糖）、脂質（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール）、肝臓（γ-GTP、ALT、AST）の計10項目

体重、睡眠時間、血圧、歩数、心拍、体脂肪率 の6項目各1pt

スマホアプリの方は一度登録するとログインのたびに自動連携されるようになります。
(iPhone：ヘルスケアから6項目、Android：Google Fitから歩数、体重、心拍の3項目)
または、お持ちの方はFitbit、GarminからPep Upログインの都度連携することもできます。

2020年内に卒煙を🚭

年末まであとわずかです。2021年の抱負で「卒煙！」ではなく、2020年中にタバコ生活を卒業しましょう。自分も周囲の人も健康に！ 57,000円相当のオンライン禁煙の無料期間は年内申込までとなっています。オンライン診察は4回で、禁煙補助薬も自宅宛に送付されます。禁煙しようと思っていてもなかなかできない・・・それは意思が弱いのではなくニコチンの依存性によるものです。医師のサポートを受けながら一緒に禁煙をスタートしましょう。

