

気にして 健康年齢

中部電力健康保険組合

■健康年齢とは？

健診データと医療費をもとに何歳相当のカラダなのかを判定し、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。

■平均寿命

生まれてから何年生きられるか、という予測値

■健康寿命

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

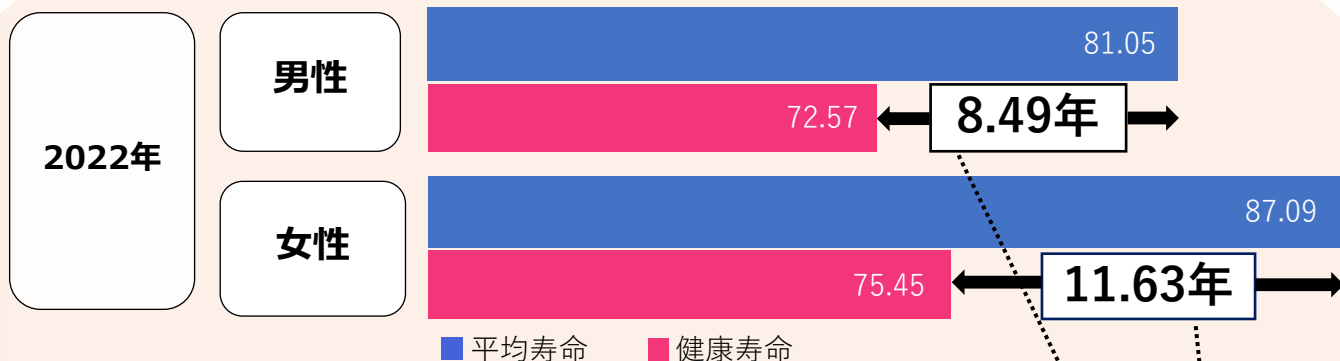
自身の健康年齢は **Pep Up** でチェック！

PC・スマートフォンでの確認方法は [こちら](#)



* 健康年齢は株式会社JMDCの登録商標です。

健康寿命の令和4年値について



(引用：第4回 健康日本21（第三次）推進専門委員会資料
「健康寿命の令和4年値について」厚生労働省 2024.12.24 より作図)

■平均寿命と健康寿命の差

健康上の理由で、日常生活に制限のある期間
医療費がかかったり、介護を必要としたりする可能性がある期間

その差
約10年!!

平均寿命と健康寿命の差を、いかに短くするかが重要！