



人間ドック受診者への“無料”新サービス

あなたの5年後AIリスク予測 を始めました。

ぎふ総合健診センターでは、令和8年4月より、人間ドックを受診された方への無料サービスとして、AIリスク予測を開始いたしました。

AIリスク予測とは、過去20万人×最大7年分のビッグデータから、受診者と同姓・同年齢で、健診結果が同じレベルの方々の生活習慣（問診回答）と健診データを解析し、5年後の疾病の発生及び罹患頻度等のリスクを「疾病リスク」として示すものです。

リスク予測結果とともに、疾病リスク減少に向けた効果的な改善項目を提案し、改善項目ごとに1年間実行した場合の5年後の疾病リスク、または、1年後の減量可能体重をAIが予測します。その結果、生活習慣改善に向けた目安が可視化され、予防や早めの対策に役立ちます。さらに、継続的に受診していただくことで、経年的な疾病リスクの変化を把握し、生活習慣の改善効果を確認することもできます。

AIリスク予測結果は、人間ドック結果と一緒にお届けするほか、ぎふ総合健診センターアプリでも配信されますので、ご自身のスマホ等でも閲覧することができます。

ぜひ、ぎふ総合健診センターの人間ドックを受診していただき、AIリスク予測を日々の健康管理や予防に役立つ健康づくりのヒントとしてご活用ください。

見本

※ID: 0004991210
 テスト受診者 様 発行番号: 001 受診日: 2026年 2月 2日
 生年月日: 1999年 5月21日 性別: 男性 前健診日:

あなたの健診結果と生活習慣をもとにAIが予測した5年後の疾病リスクを示しています。前回のリスク値との変化を確認してみましょう。

あなたの5年後 AIリスク予測

疾病名	リスク値	変化	リスク値
高血圧症	140mmHg以上	-	38%
肝機能障害	AST/ALT 50以上	-	18%
肝機能障害	ALT/GPT 5以上	-	17%
脂質異常症	LDLコレステロール 240mg/dL以上	-	15%
糖尿病	HbA1c 6.5%以上	-	8%
肝機能障害	γ-GTP 10以上	-	7%
脂質異常症	LDLコレステロール 180mg/dL以上	-	7%
脂質異常症	LDLコレステロール 180mg/dL以上	-	5%
高血圧症	140mmHg以上	-	判定不能
肥満症	BMI 25.0kg/m ² 以上	-	62%

※前回の1年以上経過している場合は表示されないことがあります。※基準値を越えている場合は、疾病リスクが「判定不能」と表示されます。※詳細な数値の推移については、2025年度以降の健診結果のみ表示されます。※疾病リスク値より数値が低いほどリスクが低いと判断されています。

高血圧症
発症リスク改善シミュレーション
どの生活習慣を変えるのが効果的かAIが予測した結果を確認してみましょう

シミュレーションは改善項目を1年間実行し、その4年間継続した場合の5年後の疾病リスクをAIが予測します。

今回 **37.6%** → **-6.9%** → 5年後 **30.7%**

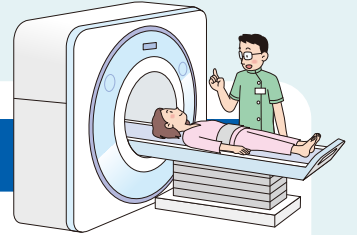
改善項目	各項目毎に改善できる疾病リスク(%)を表示しています
禁煙する	維持しましょう
軽い運動を始める(1日30分を週2回以上)	維持しましょう
ウォーキング等を始める(1日1時間以上)	維持しましょう
いつもより歩くスピードを上げてみる	-0.7%
ゆっくり食事をとる	-0.1%
遅る2時間前には夕食をすませる	-1.7%
夕食や間食を減らす	-1.2%
朝食を朝5時以上食べる	-0.8%
飲酒の頻度を減らす	-1.2%
飲酒の量を減らす	-1.2%
睡眠・休養の時間をとる	維持しましょう

※疾病リスク予測は、特定グループの保有する複数のビッグデータを解析して、発症確率に比例して、健康診断の結果が同じレベルの方に当てはめられた結果です。年齢・性別・BMI・喫煙歴・飲酒歴・運動習慣・生活習慣等の異なる患者との比較に基づいて行われています。結果はあくまで予測であり、必ずしも発症するものではありません。

協会けんぽ(全国健康保険協会)の 生活習慣病予防健診制度が**変更**になりました。



令和8年度より、協会けんぽの生活習慣病予防健診制度が変更され、人間ドックに対する補助が開始されるなど、健診の選択肢が増えました。新しい補助制度の主な内容は、次のとおりです。



人間ドックに対する補助を開始

対象	35歳～74歳の加入者本人
自己負担額	9,100円(税込) 通常34,100円(税込)のところ、協会けんぽから25,000円の補助を受けられます。
補助条件	<ol style="list-style-type: none"> ① 全ての健診項目を受診すること(未実施は認められません)。 ② 特定保健指導対象となった場合は、ドック受診当日に特定保健指導を受ける必要があります。 ③ 空腹(10時間以上絶飲食)で、受診すること。 <p>※ 上記補助条件の全てを満たさない場合、補助を受けることができませんので、人間ドック料金34,100円は全額自己負担となります。</p>

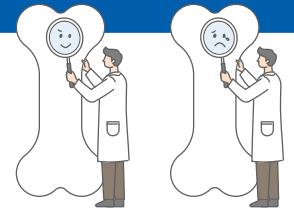
若年者健診の新設

対象	20歳、25歳、30歳の加入者本人
自己負担額	2,500円(税込)
健診内容	協会けんぽ生活習慣病予防一般健診から、胃がん検査及び大腸がん検査を省いた健診項目です。



骨粗しょう症検診の新設

対象	生活習慣病予防一般健診・節目健診を受診する 40歳～74歳の偶数年齢の女性加入者本人
自己負担額	430円(税込)



喀痰細胞診検査の新設

対象	50歳以上かつ喫煙指数が600以上の加入者本人 ※ 喫煙指数 = 1日の喫煙本数 × 喫煙年数
自己負担額	590円(税込)



健診料金の変更

健診料金の変更に伴い、各種健診の自己負担額が下表のとおり変更されました。

料金比較 (税込)	定期健康診断 (全項目)	協会けんぽ 若年者健診 (20・25・30歳)	協会けんぽ 一般健診 (35～74歳)	協会けんぽ 節目健診 (40・45・50・55・ 60・65・70歳)	協会けんぽ 人間ドック (35～74歳)	人間ドック 補助なし
2025年度	8,800円		5,282円	7,971円		34,100円
2026年度		2,500円	5,500円	8,280円	9,100円	34,100円
料金比較 (税込)	子宮頸がん (20歳以上偶数年齢 女性)	乳がん(マメゲ ヲイ2方向) (40歳以上50未満 偶数年齢 女性)	乳がん(マメゲ ヲイ1方向) (50歳以上偶数年齢 女性)	骨粗鬆症検診 (40歳以上偶数年齢 女性)	喀痰細胞診 (50歳以上 喫煙指数600以上)	
2025年度	970円	1,574円	1,013円			
2026年度	990円	1,700円	980円	430円	590円	

■各種健診の受診項目一覧表

受診条件		定期健康診断 全項目	協会けんぽ 若年者健診	協会けんぽ 一般健診	協会けんぽ 節目健診	人間ドック
		全年齢	協会けんぽ加入の 被保険者	協会けんぽ加入の 被保険者	協会けんぽ加入の 被保険者	協会けんぽ加入の 被保険者
			20・25・30歳	35～74歳	40・45・50・55・ 60・65・70歳	35～74歳
受診項目	医師診察	問診、自覚症状	○	○	○	○
身体計測	身長、体重、BMI、腹囲、血圧、視力、 聴力(1000Hz/4000Hz)	○	○	○	○	○
	肥満度、体脂肪率					○
尿	尿糖、尿蛋白、尿潜血	○	○	○	○	○
	尿PH、尿比重					○
	尿沈査				○	○(異常があれば)
呼吸器	胸部X線検査	○	○	○	○	○
循環器	心電図	○	○	○	○	○
血液一般	赤血球数、血色素量、Ht、MCV、MCH、MCHC	○	○	○	○	○
	血小板数、白血球数					○
	血液像				○	○
血糖	血糖、ヘモグロビンA1c	○	○	○	○	○
肝機能	AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GTP	○	○	○	○	○
	ALP		○	○	○	○
	総蛋白、LDH、総ビリルビン、アルブミン				○	○
	A/G比、コリンエステラーゼ					○
脂質	中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール	○	○	○	○	○
	総コレステロール		○	○	○	○
	nonHDLコレステロール					○
消化器	胃部X線検査(13ショット)			○	○	○
大腸	便潜血検査(2回法)			○	○	○
腎機能	尿酸、クレアチニン、eGFR		○	○	○	○
腹部	腹部超音波(肝臓・胆のう・腎臓・脾臓・膵臓・腹部大動脈)				○	○
肝炎ウイルス	HBs抗原					○
膵機能	血清アミラーゼ				○	○
	リパーゼ					○
血清学的検査	CRP、RF					○
呼吸器	肺機能				○	○
眼科	眼底(両眼)				○	○
	眼圧					○
循環器	NT-proBNP					○
検査終了後の食事提供の有無						○
受診者負担金額(税込)		8,800円	2,500円	5,500円	8,280円	9,100円

※若年者及び一般健診は、血小板検査を含みません。人間ドックは、血液型を含みます。

令和9年度からは、これらの**健診が全て被扶養者も対象**となります。

血流を整えて 自律神経を味方に

ぎふ総合健診センター 保健師 西垣 愛

自律神経セルフチェックをしましょう

体に現れる変化

- すぐに疲れる、休んでも疲れが取れない
- 夜眠れない、途中で目が覚める
- 風邪をひきやすくなった
- むくみが気になる
- 頭痛がある

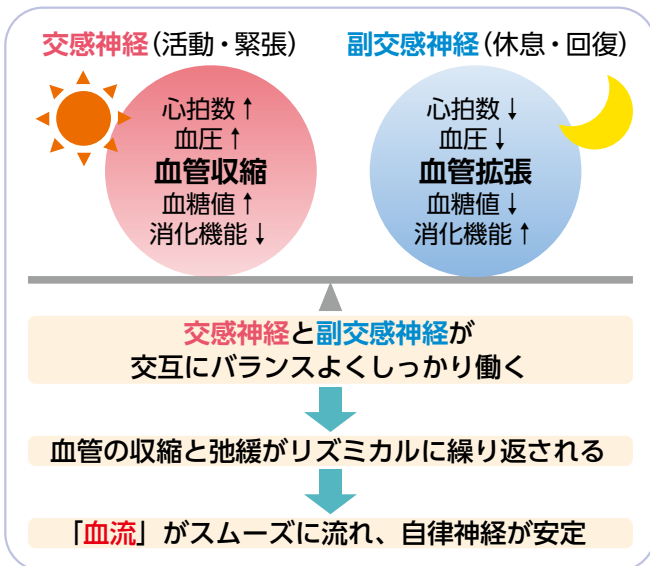
心に現れる変化

- やる気が出ない
- いつも焦りや不安などの心配事がある
- 気が散漫になりやすい
- 理由もなくイライラしやすい
- 緊張しやすく、ストレスを受けやすい

当てはまる数が多いほど、自律神経の乱れが大きい可能性があります。

自律神経を整えるカギは『血流』

自律神経は、活動するときに働く『交感神経』と、休むときに働く『副交感神経』の2つがあります。



環境の変化等による生活リズムの乱れやストレスで緊張状態が続くと、体は交感神経が優位になり、血管を収縮して血流が滞りやすくなります。

自律神経は、自分の意志では動かせない心臓や血液の流れなどの動きを司っています。

春は、気温差、環境や人間関係の変化で緊張しやすく、不調を感じる場合があります。それは、自律神経の乱れが原因かもしれません。カギとなる『血流』を良くすることで、自律神経を整え、本来のパフォーマンスを発揮しましょう。

バランスが保てるとパフォーマンスがあがります



血流を整える『水分』の習慣

朝起きたら、コップ一杯の水を飲む

朝、太陽の光を浴びて水を飲むことで、眠っている腸を穏やかに起こし、自律神経の切り替えをスムーズにします。

1日水分摂取量 1.5L ~ 2L程度 (食事以外)

こまめに飲んで、胃腸を適度に刺激し、副交感神経の動きを高く保ちます。

血流を整える『筋力維持』の習慣

おすすめはスクワット

かがむ動作を繰り返すスクワットは、手軽にできる運動のひとつです。足腰の筋肉を鍛え、下半身の引き締めを目的に行う運動ですが、同時に下半身のポンプ機能が促進され、全身に血液がスムーズに流れるようになります。



血流を整える『リラックス』の習慣

幸せを感じられる時間を作る

ゆっくりお風呂に入る、好きな音楽を聴く等の幸せを感じる時間は、リラックス効果があり、血流を整える大切な習慣です。ストレスを感じないふりをして無理をすることがないようにしましょう。

