



健康診断で異常なしなら「安心」40～59歳の約7割が回答 | 心電図検査の長時間計測、必要性約66%が認知せず【インサイト調査】

心臓リスクは短時間検査だけでは捉えにくい可能性も——検査で“異常なし”でも違和感を経験する働き盛り世代に、長時間計測で見逃しに備えるという選択肢

株式会社ココロミル（本社：東京都新宿区、代表取締役：林大貴）は、短時間の心電図検査では捉えきれない可能性がある心臓リスクと、その認知実態を明らかにするため、40～59歳の男女1,045人を対象に、心電図検査に対する認識や心臓の違和感に関するインサイト調査を実施しました。

【ポイント】

短時間検査では捉えにくい可能性がある心臓リスクに対し、“異常なし＝安心”という認識が広がっている実態が明らかに

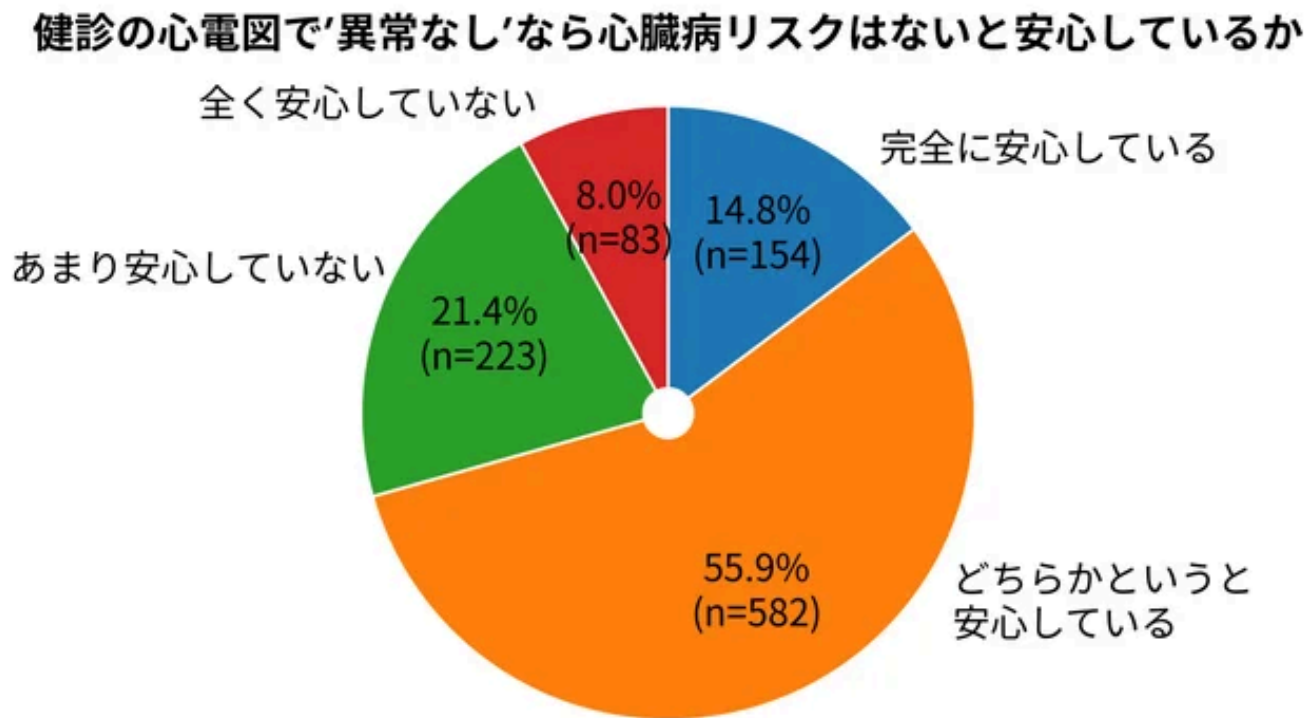
- 健診の心電図で「異常なし」なら安心と回答した人は70.6%
多くが短時間検査の結果に安心感
- 一方で、長時間心電図検査の必要性を「まったく知らない」人は65.8%
検査認知に大きなギャップ
- 異常なしと言われた後でも、めまい（38.4%）、動悸（25.4%）、むくみ（24.3%）等あり
違和感を経験した人が一定数いる

調査の結果、「会社の健康診断や人間ドックなどで行われる短時間の心電図検査で異常が出なければ、自身の心臓病リスクはないと安心している」と回答した人は70.6%でした。

一方で、不整脈や狭心症、心不全リスクなどの隠れたサインは、数秒の検査だけでは見つかりにくく、日常生活や睡眠中を含む長時間計測が必要になる場合があることについて、65.8%が「まったく知らなかった」と回答しました。実際に検査後に違和感などを感じている人もいることが分かりました。

今回の結果から、働き盛り世代では、健診を受けていることによる安心感がある一方で、短時間検査では捉えにくい心臓リスクへの理解が十分に広がっていない実態がうかがえます。

健康診断や人間ドックで「異常なし」なら安心する人が7割超



対象：有効回答1,042人

「会社の健康診断や人間ドックなどで行う心電図検査（数十秒）で異常が出なければ、ご自身の心臓病リスクはないと安心していますか」という質問に対し、

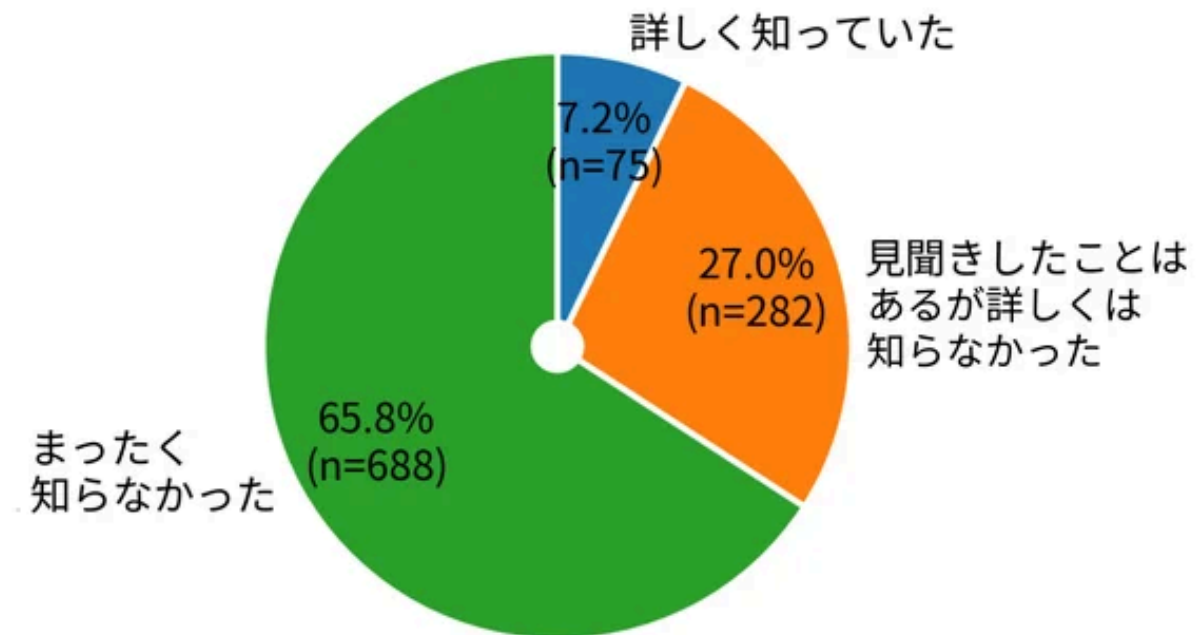
「完全に安心している」 14.8%

「どちらかというと安心している」 55.9%

となり、合計70.6%が安心していることがわかりました。

心臓リスクは短時間検査では捉えにくい可能性、約66%が「知らなかった」

心電図検査では長時間計測が必要な場合があることを知っていたか



対象：有効回答1,045人

一方で、「心臓病（不整脈や狭心症、心不全のリスクなど）の症状や隠れたサインは、検査中にタイミングよく現れるとは限らないため、数秒の検査ではなく、睡眠中や日常生活の中で長時間検査をしないと発見されにくい事実を知っていましたか？」という質問では、

「詳しく知っていた」 7.2%

「見聞きしたことはあるが、詳しくは知らなかった」 27.0%

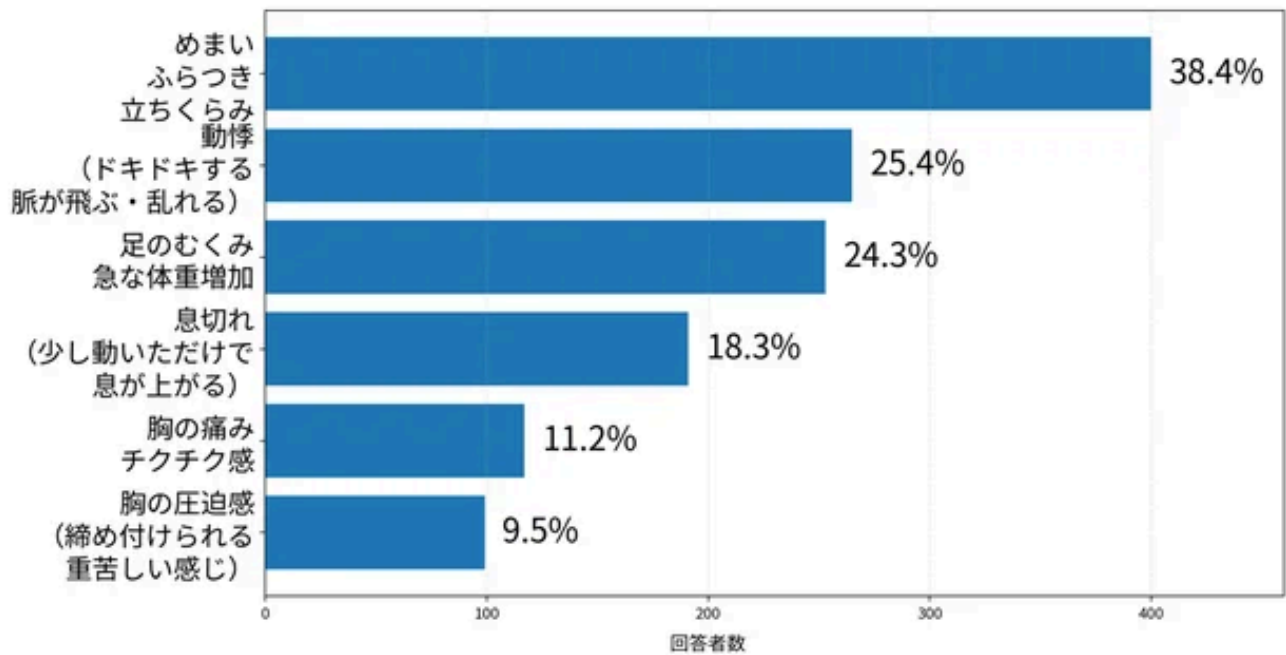
「まったく知らなかった」 65.8%

という結果になりました。

健診で心電図を受ける機会が広く浸透している一方で、短時間検査で捉えきれないケースがあることについては、十分に認知されていないことが示されました。

“異常なし”でも違和感を経験する人も めまい・動悸・むくみが上位に

‘異常なし’と言われたあとに感じた違和感



対象:有効回答1,042人 ※複数選択設問のため、各項目の合計は100%になりません ※「特になし」は掲載対象から除外

また、「異常なし」と言われた方でも、その後、日常生活の中で心臓リスクや循環器症状としてみられる違和感を感じた方が一定数いることがわかりました。

以下は、不整脈・心不全・虚血性心疾患などでみられることがある代表的な自覚症状や違和感で

めまい・ふらつき・立ちくらみ：38.4%

動悸（ドキドキする、脈が飛ぶ・乱れる）：25.4%

足のむくみ・急な体重増加：24.3%

が上位となりました。

これらの症状は、不整脈や心不全などでもみられることがある一方、日常的な不調として見過ごされやすい症状でもあります。

また、足のむくみ・急な体重増加は、特に心不全でみられる症状として知られています。

調査概要

調査名：心臓に関するインサイト調査

調査対象：40～59歳の男女

有効回答数：1,045人

調査方法：インターネット調査

調査時期：2026年4月

調査主体：株式会社ココロミル

参考情報：40代以降では、短時間検査だけでは捉えにくい可能性も働き盛り世代こそ、“見逃し”を防ぐ視点が重要に

株式会社ココロミルの受検データでは、危険な不整脈の検出割合は40代以降で上昇傾向がみられ、短時間の定期健診のみでは捉えにくい可能性が示唆されています。

40～59歳は、仕事や家庭で忙しく、健診は受けていても追加受診や精査が後回しになりやすい世代です。社内既存資料でも、ホーム心臓ドックproは、就寝を含む9時間以上の長時間心電図記録によって、通常健診の短時間検査では見逃されやすい所見を補完するサービスとして位置づけられています。

※参考比較は、当社受検者データと公表統計をもとにしたものであり、母集団や条件は異なります。

※当社データはスクリーニング判定に基づく参考値であり、診断確定を示すものではありません。

ホーム心臓ドックproとは

**10種類もの不整脈を
寝ている間に早期発見！**

自宅で行える心電図検査で
突然死や健康のリスクを見つけます

**ホーム心臓ドックpro
ホーム心臓ドック®**

- 1 期外収縮
- 2 発作性上室頻拍
- 3 心房粗動
- 4 心房細動
- 5 心室頻拍
- 6 心室細動
- 7 洞停止
- 8 脚ブロック
- 9 房室ブロック
- 10 補充調律

睡眠時無呼吸症候群・睡眠の質 ストレス も

一度の検査で同時にチェック！



世界1位（日本では第2位）の死因である心疾患。その大きな原因のひとつが「不整脈」です。

「ホーム心臓ドックpro」は、自宅で検査ができる心電図検査サービスで、胸部に小型心電計を貼り付け、9時間～24時間の長時間計測を行います。

睡眠時無呼吸症候群（SAS）や睡眠の質、ストレス指標も同時に測定可能で、データは臨床検査技師が解析し、数日以内にレポートを返却。万が一異常が見つければ、**医療機関との迅速な連携**やオンラインクリニックによる**専門医フォロー**まで自宅で完結します。

ホーム心臓ドック®についてはこちら

<https://homeheart.health/products/homeheart-pro01>

※ 「ホーム心臓ドック」「ホーム心臓ドックpro」はココロミル株式会社のサービス名称です。記載の会社名・製品名は各社の商標または登録商標の場合があります。



株式会社ココロミル

ー「病気で後悔しない社会へ」をミッションに世界から突然死をなくすー

私たちは、自宅にしながら医療機関と同等の本格的な心電図チェックが手軽にできる「ホーム心臓ドック®」をはじめとする各種事業を展開しています。

長時間のデータ取得により、これまでの健診や人間ドックでは見逃されがちだった心疾患リスクも早期に“見える化”し、突然死などで「今まで救えなかった世界で1億人の命を救う」ことを実現します。

また、取得したデータを通じて、多くの方々が自分自身や家族の健康状態を可視化し、健康寿命やQOL（クオリティ・オブ・ライフ）を向上させることを目指しています。

代表取締役社長：林 大貴

所在地：〒160-0023 東京都新宿区西新宿6丁目2番16号 菅野ビル2F

設立：2021年11月

事業内容：ヘルスケア及び臨床研究事業

提供サービス：〈個人向け〉不整脈、睡眠時無呼吸症候群 (SAS)、睡眠の質、
ストレスの兆候を心電計を使って可視化する「ホーム心臓ドック®」
〈医療機関向け〉使い切りホルター心電計「eclat」
〈医療機関向け〉動物医療心電図モニタリング、ホルター検査

製品名：eclat（エクラ）

一般的名称：長時間心電用データレコーダ

医療機器クラス分類：管理医療機器（クラスII）、特定保守管理医療機器

主要許認可・認証等：

第二種医療機器製造販売業（許可番号：13B2X10584）

医療機器製造業（登録番号：13BZ201797）

高度管理医療機器販売業・貸与業（許可番号：5新保衛薬第162号）

ISO 13485:2016 認証取得

HP：<https://kokoromil.com/>

↓ [d98284-123-6af547ad8b89ebe30bee155662d9ee58.pdf](#)

株式会社ココロミルのプレスリリース一覧

https://prtimes.jp/main/html/searchrlp/company_id/98284