



PERSONAL GENOME REPORT

ゲノム解析 結果レポート

遺伝情報から、よりよい人生の選択を

自分の DNA から、
学ぶ。選ぶ。未来に備える。

科学を、自分らしい未来をつくる力に。

合同会社 qmer

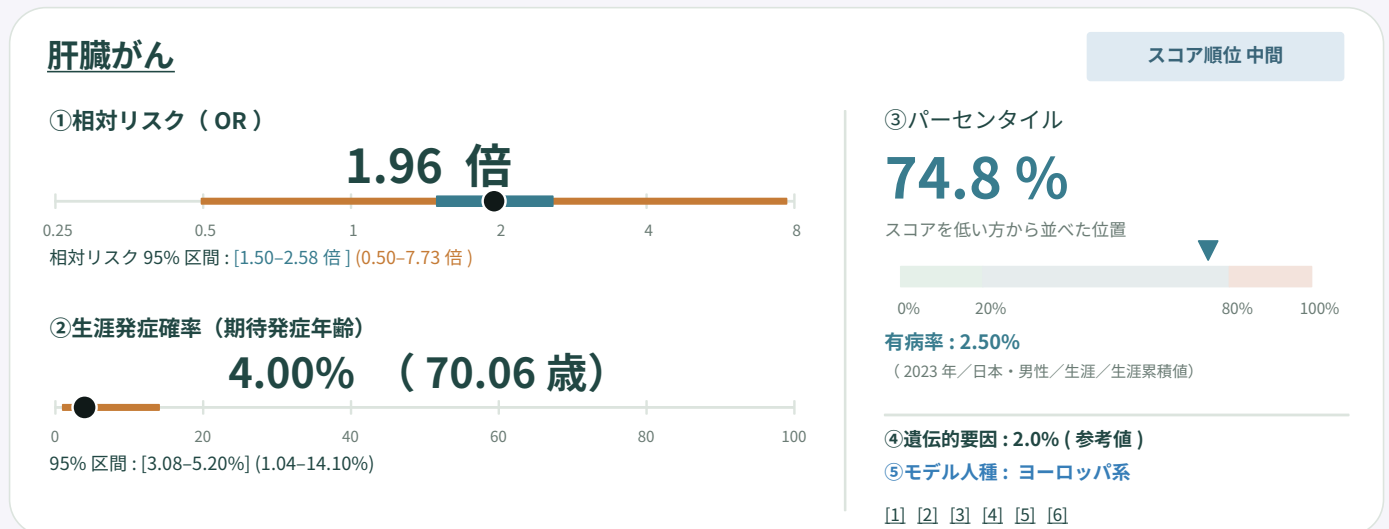
受検者 S61 男性・31歳 v24 2026-10-03

本レポートは研究・統計モデルを学ぶための参考資料です。診断・治療の代替ではありません。

READING GUIDE

結果カードは、左から読む

①②で結果の値、③で参照集団内の位置、④⑤で根拠となる情報を確認します。



① 相対リスク (RR・HR・OR)

基準となるスコアとの比較を、倍率で示します。1 倍が基準です。病気との関連が正の項目では、1 より大きいと発症に関連する傾向が強く、小さいと弱いと読みます。RR は発症確率の比、HR は発症する速さの比、OR は発症と非発症の割合の比です。青は統計的な推定誤差、橙は環境の仮定を加えた幅です。

② 生涯発症確率・期待発症年齢

現在まで生存・未発症と仮定し、期待死亡年齢を上限として、死亡より先に発症する確率を求めます。括弧内は、その期間に発症する場合に限った平均年齢です。例の 4.00% は発症する割合、70.06 歳はその場合の平均です。必要な発症率や倍率が足りない場合は「—」とします。

③ パーセンタイル (順位)

同じ PGS を低い方から並べた位置です。74.8% なら参照集団の約 74.8% が低い側にいます。病気の確率や、実際の身長などの順位とは異なります。有病率は調査した集団に病気がある人の割合で、年度・性別・年齢帯と一緒に読みます。黒線は集団割合と同じ広さを示す比較位置です。

④ 遺伝的要因

遺伝率 h^2 は、集団の個人差のうち遺伝的な違いに対応する割合です。PGS R^2 は、特定のスコアによる予測が個人差をどれだけ説明したかを表します。「参考値」は根拠が限定された値です。遺伝率が高くても、PGS が遺伝情報のすべてを捉えているとは限りません。

⑤ モデル人種

効果量・予測性能を調べた研究対象の祖先集団です。ここでは PGS Catalog の区分を日本語で示します。スコアを並べた参照集団とは異なる場合があります。ご自身と研究対象の背景が異なる場合には、倍率や換算値がどの程度当てはまるかも確認します。

※1：順位の参照には 1000 Genomes Project (1000 ゲノムプロジェクト) のデータを使用しています。

※2：モデル人種は、PGS と項目の関連を評価した集団です。構築集団とは区別します。

※3：基本計算は文献・公的データを参照し、不足する情報に仮定を置く場合があります。

※4：青は統計的な推定誤差、橙は仮定による参考幅です。詳しい条件は APPENDIX A へ。

READING GUIDE

SNP カードと、DNA の文字の違い

SNP（Single Nucleotide Polymorphism：一塩基多型）は、人によって DNA の 1 文字が異なる場所です。SNP カードは特定の場所の文字の組合せを読みます。PGS は、多数の SNP の情報に重みを付けて合計し、体質や病気との関連をまとめます。

父からの 1 本

A	T	G	C	A
---	---	---	---	---

母からの 1 本

A	T	A	C	A
---	---	---	---	---

同じ場所に G と A があるので、遺伝型は A/G

就寝時刻

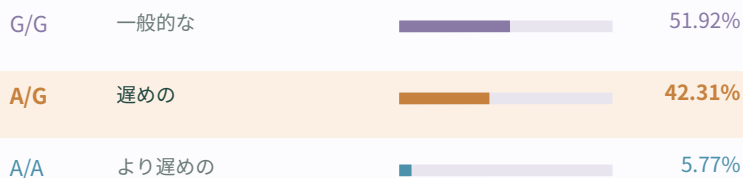
SNP

① タイプ 遅めの

A/G

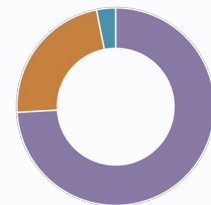
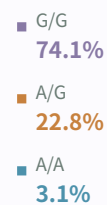
② 日本人

参照集団 104 人



③ 世界

参照集団



rs13068101

④ 遺伝的要因：－

[14] [15]

① タイプと遺伝型

A/G などは、その場所で読んだ DNA の文字の組合せです。「遅め」などのタイプは、研究で関連した傾向を判定表に対応させた表示です。実際の就寝時刻を確定するものではありません。

② 日本人の参照集団

各遺伝型が JPT 参照集団に占める割合です。橙の行が該当する型で、棒の長さとも % は同じ割合を表します。参照集団 104 人の頻度であり、日本人全体を調査した値ではありません。

③ 世界の参照集団

ALL 参照集団の割合です。日本人の棒と同じ色で遺伝型を対応させ、円の外に % を示します。各集団を世界人口比で重み付けした割合ではありません。

④ 遺伝的要因・出典

関連の根拠を確認する情報です。淡い紫の背景は SNP カードの目印です。複数の場所がある項目では、カードに示した rs 番号の判定と、項目解説の各特徴を区別して読みます。

RESULTS / YOUR DATA

からだの特徴と、身近な体質

身長や体重、身近な体質に関する遺伝的な傾向を見てみましょう。

身長

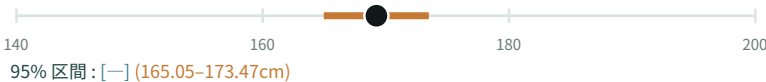
効果量 β

-2.34



身長

169.26 cm



スコア順位 低め

身長 PGS の順位

3.0 %

スコアを低い方から並べた位置



有病率: —

遺伝的要因: 80.0% (参考値)

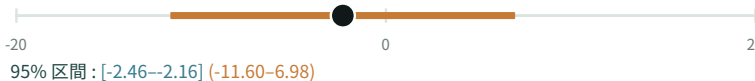
モデル人種: 東アジア系

[4] [16] [17] [18] [19] [20]

体重

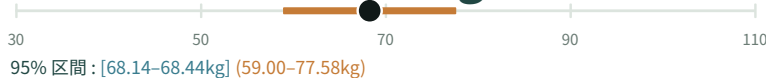
効果量 β

-2.31



体重

68.29 kg



スコア順位 低め

身長 PGS の順位

3.0 %

スコアを低い方から並べた位置



有病率: —

遺伝的要因: 80.0% (参考値)

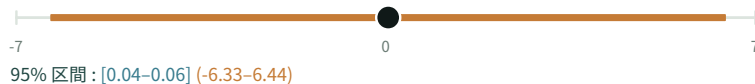
モデル人種: 東アジア系

[4] [16] [18] [19] [20] [21]

座高

効果量 β

0.05



座高

92.65 cm



スコア順位 中間

パーセンタイル

52.8 %

スコアを低い方から並べた位置



有病率: —

遺伝的要因: 7.8% (PGS R²)

モデル人種: 東アジア系

[20] [22] [23] [24] [25]

RESULTS / YOUR DATA

睡眠と、一日のリズム

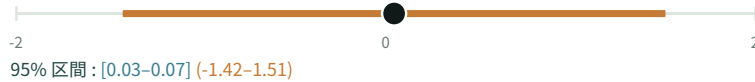
異なるマーカー・異なる形質の結果を、分けて読みます。

睡眠時間

スコア順位 高め

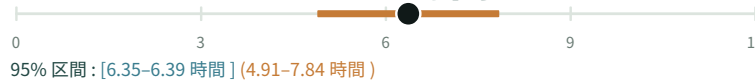
効果量 β

0.05



睡眠時間

6.37 時間



パーセンタイル

87.1 %

スコアを低い方から並べた位置



有病率 : —

遺伝的要因 : 40.0% (参考値)

モデル人種 : 東アジア系

[\[4\]](#) [\[18\]](#) [\[20\]](#) [\[29\]](#) [\[30\]](#) [\[31\]](#)

クロノタイプ

スコア順位 中間

効果量 β

-0.11



クロノタイプ

中間型

パーセンタイル

57.3 %

スコアを低い方から並べた位置



有病率 : —

遺伝的要因 : 40.0% (参考値)

モデル人種 : ヨーロッパ系

[\[4\]](#) [\[20\]](#) [\[32\]](#) [\[33\]](#) [\[34\]](#)

就寝時刻

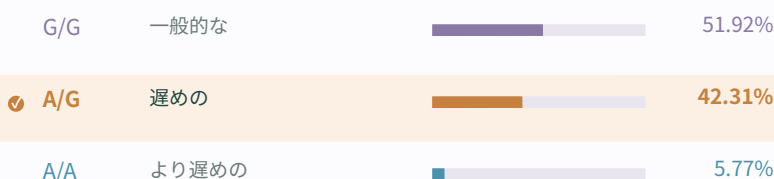
SNP

タイプ 遅めの

A/G

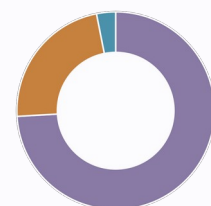
日本人

参照集団 104 人



世界

参照集団



rs13068101

遺伝的要因 : —

[\[14\]](#) [\[15\]](#)

RESULTS / YOUR DATA

アルコールへの反応

異なるマーカー・異なる形質の結果を、分けて読みます。

悪酔いしやすさ

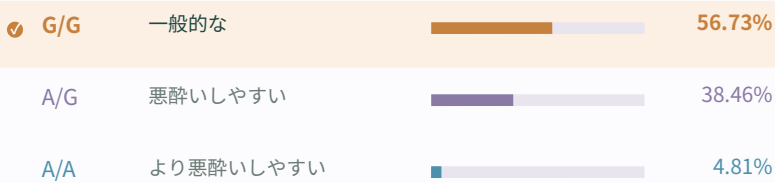
SNP

タイプ 一般的な

G/G

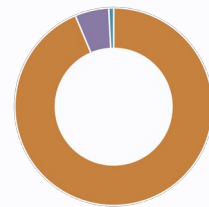
日本人

参照集団 104 人



世界

参照集団



rs671

遺伝的要因：－

[15] [61]

アルコール赤面反応

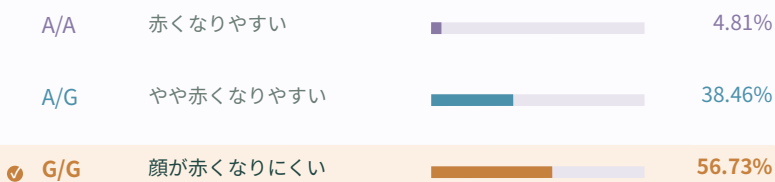
SNP

タイプ 顔が赤くなりにくい

G/G

日本人

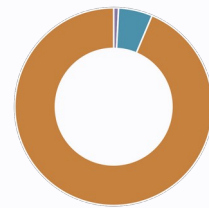
参照集団 104 人



座位別の特徴は項目名から

世界

参照集団



rs671

遺伝的要因：－

[15] [61]

二日酔い

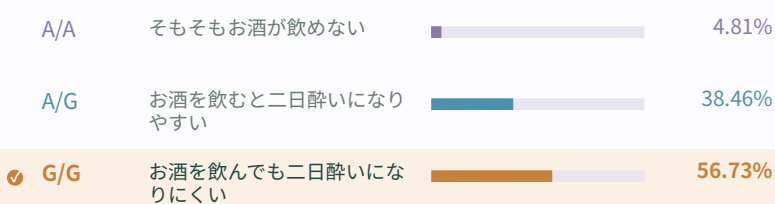
SNP

タイプ お酒を飲んでも二日酔いになりにくい

G/G

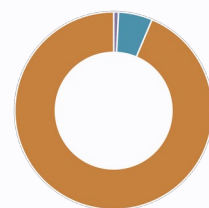
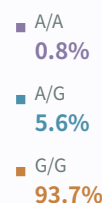
日本人

参照集団 104 人



世界

参照集団



rs671

遺伝的要因：－

[15] [61]

RESULTS / YOUR DATA

血圧・糖・脂質 2/3

現在の病気や検査値ではなく、研究上の関連に基づく参考情報です。

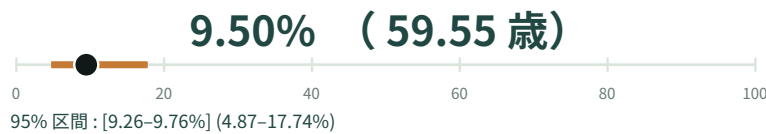
2型糖尿病

スコア順位 中間

相対リスク (OR)



生涯発症確率 (期待発症年齢)



パーセンタイル

44.1 %

スコアを低い方から並べた位置



有病率: 1.60%

(2024 年/日本・男性・30-39 歳/糖尿病が疑われる割合)

遺伝的要因: 72.0% (h²)

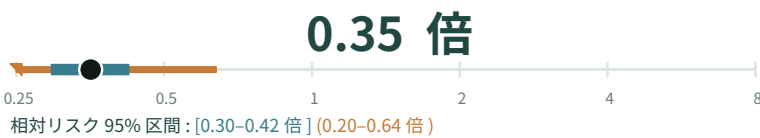
モデル人種: 東アジア系

[80] [84] [85] [86] [87] [88] [89]

1型糖尿病

スコア順位 低め

相対リスク (OR)



生涯発症確率 (期待発症年齢)



パーセンタイル

3.5 %

スコアを低い方から並べた位置



有病率: —

遺伝的要因: 83.0% (参考値)

モデル人種: 複数の祖先集団

[4] [90] [91] [92] [93]

RESULTS / YOUR DATA

がん：消化器・呼吸器 2/3

現在の病気や検査値ではなく、研究上の関連に基づく参考情報です。

食道がん

スコア順位 中間

相対リスク (HR)

0.98 倍



生涯発症確率 (期待発症年齢)

1.96% (69.40 歳)



パーセンタイル

46.8 %

スコアを低い方から並べた位置



有病率: 2.30%

(2023 年/日本・男性/生涯/生涯累積値)

遺伝的要因: 10.0% (参考値)

モデル人種: 東アジア系

[2] [4] [121] [123] [134] [135]

肝臓がん

スコア順位 中間

相対リスク (OR)

1.96 倍



生涯発症確率 (期待発症年齢)

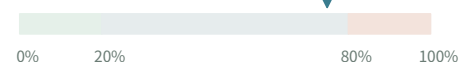
4.00% (70.06 歳)



パーセンタイル

74.8 %

スコアを低い方から並べた位置



有病率: 2.50%

(2023 年/日本・男性/生涯/生涯累積値)

遺伝的要因: 2.0% (参考値)

モデル人種: ヨーロッパ系

[1] [2] [3] [4] [5] [6]

膵臓がん

スコア順位 中間

相対リスク (HR)

1.21 倍



生涯発症確率 (期待発症年齢)

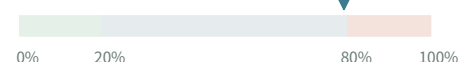
2.27% (69.46 歳)



パーセンタイル

78.9 %

スコアを低い方から並べた位置



有病率: 2.70%

(2023 年/日本・男性/生涯/生涯累積値)

遺伝的要因: 5.0% (参考値)

モデル人種: 東アジア系

[2] [4] [136] [137] [138] [139]

RESULTS / YOUR DATA

こころ・神経 2/3

現在の病気や検査値ではなく、研究上の関連に基づく参考情報です。

統合失調症

スコア順位 低め

相対リスク (OR)

0.63 倍



生涯発症確率 (期待発症年齢)



パーセンタイル

18.0 %

スコアを低い方から並べた位置



有病率: —

遺伝的要因: 79.0% (h²)

モデル人種: ヨーロッパ系

[4] [227] [228] [229] [230]

ADHD

スコア順位 中間

相対リスク



生涯発症確率 (期待発症年齢)



パーセンタイル

74.6 %

スコアを低い方から並べた位置



有病率: 5.00%

(2026 年/男性/年齢層は出典参照)

遺伝的要因: 74.0% (h²)

モデル人種: ヒスパニック・中南米系

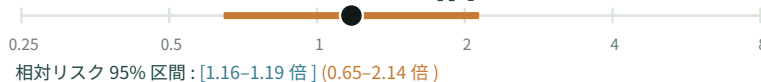
[4] [231] [232] [233] [234] [235]

自閉症

スコア順位 中間

相対リスク (OR)

1.18 倍



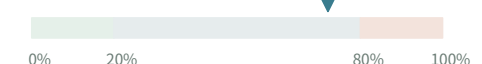
生涯発症確率 (期待発症年齢)



パーセンタイル

72.1 %

スコアを低い方から並べた位置



有病率: —

遺伝的要因: 80.8% (h²)

モデル人種: ヨーロッパ系

[4] [236] [237] [238]

RESULTS / YOUR DATA

認知・依存の関連 1/2

現在の病気や検査値ではなく、研究上の関連に基づく参考情報です。

認知症

スコア順位 中間

相対リスク (OR)

1.13 倍



相対リスク 95% 区間 : [1.01-1.26 倍] (0.53-2.39 倍)

APOE 等が同じ人との比較

生涯発症確率 (期待発症年齢)

13.26% (74.89 歳)



95% 区間 : [12.07-14.56%] (6.72-24.48%)

パーセンタイル

54.4 %

スコアを低い方から並べた位置



有病率 : —

遺伝的要因 : 70.0% (参考値)

モデル人種 : 東アジア系

[4] [245] [246] [247]

MCI

スコア順位 低め

相対リスク (OR)

0.94 倍



相対リスク 95% 区間 : [0.85-1.04 倍] (0.36-2.48 倍)

生涯発症確率 (期待発症年齢)

89.29% (61.82 歳)



95% 区間 : [88.23-90.20%] (76.04-95.64%)

パーセンタイル

17.3 %

スコアを低い方から並べた位置



有病率 : —

遺伝的要因 : 50.0% (参考値)

モデル人種 : ヒスパニック・中南米系

[4] [248] [249] [250]

ニコチン依存症

スコア順位 高め

相対リスク (OR)

1.23 倍



相対リスク 95% 区間 : [1.13-1.34 倍] (0.47-3.22 倍)

生涯発症確率 (期待発症年齢)



95% 区間 : [—] (—)

パーセンタイル

87.5 %

スコアを低い方から並べた位置



有病率 : —

遺伝的要因 : 50.0% (参考値)

モデル人種 : 東アジア系

[4] [38] [182] [251] [252]