第３２８号　２０２０／２／１

アイティけんぽ健康ニュース

発行：ティーペック株式会社

今月のテーマ

『健診（定期、特定、人間ドック等）未受診の人はいませんか』

年末年始から年度末にかけて仕事の忙しさが加速する人も多いかもしれませんが、こうした厳しい時期を元気に乗り越えられるのも健康な体があってこそです。そのためには日頃の健康づくりが基本で、例えば年に一度の健診で自分の体の状態を知っておくことが重要です。

なかには「忙しいから」などの理由で、今年度の定期健診、特定健診、人間ドックなどが未受診のままの人がいるかもしれませんが、受診の機会が後回しになればなるほど、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病や、がんなどの病気が気付かないうちに進行しているリスクが高まってきます。

病気のリスクを早めに察知し生活習慣を見直すためにも、今年度の申込期限に間に合う場合は受診を申し込みましょう。そして、健診結果で特定保健指導の対象になった人は保健指導を受け、「要再検査」「要精密検査」と判定された人は早めに医療機関を受診したいものです。

まず実施期間と申込期限の確認を

病気のリスクが低い若いうちは健康診断は軽視されがちですが、健診は年に一度自分の体の状態を知るためにとても大切な機会です。自分の年齢やライフスタイル、体調を考えながら、健診を活用し、病気予防・健康づくりに役立てたいものです。

そこでまずは健診の実施期間と申込期限を把握しておきたいところです。申込期限が不明の場合は、自身が加入している医療保険者（健康保険組合、全国健康保険協会、都道府県・市（区）町村、共済組合、国民健康保険組合等）のサイトをチェックしたり、問い合わせにより確認してみましょう。

プロのアドバイスがもらえる「特定保健指導」

40 歳から 74 歳までの人が受ける特定健診で、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と判定された人は、医師・保健師・管理栄養士等の専門家が特定保健指導を実施します。リスクに応じて一人一人の体の状態を把握した上で専門家により的確な助言がもらえますので、生活習慣を振り返る機会にしましょう。健康づくりを意識して生活習慣を改善することができれば、重篤疾患への入り口であるメタボリックシンドロームの改善に直結します。

要再検査・要精密検査の人は必ず医療機関を受診

健診結果で要再検査や要精密検査の判定を受けても自覚症状のない場合が多くありますが、健診で病気の芽を早期発見できれば重症化を防ぐことができます。自覚症状がないからこそ再検査と精密検査の判定の重みが増してきます。自己判断せずに、客観的な事実である判定結果を基に、医療機関を必ず受診するようにしましょう。

「ヘルスリテラシー」を高めるきっかけに

身の回りにはさまざまな健康情報があふれていますが、そこから適切な健康情報を集め、理解し、活用する能力のことを「ヘルスリテラシー」といいます。よりよい情報を多く得るためには健康に関心を持つことが欠かせません。その点、健診結果はバイアスのかかっていない信用のおける客観的な情報といえますので、ぜひ「ヘルスリテラシー」を高めるきっかけとして活用したいものです。

健診結果が届いたら、分からない項目を調べたり、健康教室などに参加することで、健康に関する知識が増え、選択肢も広げることができます。健診は、自分や家族の現在の体の状態を客観的に表しており、そこから健康づくりや治療など必要な対策を打つための起点になるのです。

＜健診の5つのメリット＞

1.経年変化からリスクを察知できる

毎年の健診結果の数値を比較することにより、病気のリスクを早めに察知し予防することができます。例えば基準値内であっても、1、2年前よりも高くなってきているな、などの経年変化を察知したら要注意です。

2.生活習慣の見直しの契機になる

健診結果を確認することで健康意識が高まり、生活習慣を見直す契機となります。

3.早期発見・早期治療につながる

自覚症状のない初期に病気の芽を発見して、早期治療に役立てることができます。

4.将来の医療費負担を減らせる

病気の予防や早期治療ができることで、将来の高額な医療費負担を防ぐことにつながります。

5.健康長寿で明るい老後に

病気を予防し健康を維持することで、健康寿命が延びて明るい老後が期待できます。

◇　　◇　　◇

厚生労働省が発表した2017年度の特定健診の実施率は53.1%、特定保健指導は19.5%となっています。特定健診実施率については、共済組合や健保組合などに加入している被保険者本人は約8割と高い実施率ですが、被扶養者や、協会けんぽ、国民健康保険の加入者では5割を切っています。

未受診の理由として別のデータでは、「医師に受診中」「健康だから」「時間の都合」が主に挙げられ、中には「具合が悪くなったら病院に行くから健診は受けなくてよい」と思っている人が多くいるようです。しかし、糖尿病や高血圧による動脈硬化、がんなどの生活習慣病は、自分で異変に気が付いたときには症状が進み、取り返しがつきにくくなっていることが少なくありません。疾病構造の変化や長寿化とともに健診の重要性は増しています。年に一度、ぜひ健康チェックの時間を取っていただきたいと思います。

＜参考資料＞

2017年度　特定健康診査・特定保健指導の実施状況（厚生労働省）

第25回保険者による健診・保健指導等に関する検討会資料（平成28年11月16日）（厚生労働省）　ほか

原稿・社会保険研究所ⓒ