

# 健康♪外来ニュース

特定健診

No. 22 令和3年2月15日

定期的に健診・検診\*を  
受けましょう！

\*\*\*

\*「健診」は健康づくりのために経時的にする検査、「検診」は特定の病気の有無を確認するためにする検査を指します。

WHOは、糖尿病、循環器疾患、がん、慢性呼吸器疾患を予防可能な非感染性疾患(NCDs)と名付けて一括して対策するように各国に提唱しています(2013)。

日本は、糖尿病、循環器疾患には**特定健診**、がんには各種**がん検診**、慢性呼吸器疾患には**たばこ規制**で取り組んでいます。事業者が行う**一般健診**(安衛法)にも特定健診の項目が含まれます。さらに幅広い病気に対応する健診として、**人間ドック**があります。

“人生100年時代”を生き抜くためには、健診と検診が欠かせません。

世界に類を見ない日本の特定健診・特定保健指導

\*\*\*

近年、生活習慣病が、日本人の死亡原因の約6割を占め、その医療費も国民総医療費の約3割を占めるようになっていきます。そこで生活習慣病対策として、2008年から、**40～74歳**の健康保険加入者を対象に、メボリックシンドロームに着目した**特定健診**(通称:メボ健診)を行い、その結果に基づいて**特定保健指導**を行うことが、保険者(健康保険組合、市町村など)に義務化されました。

特定保健指導では、メボリックシンドローム(基準\*)該当者には**積極的支援**(医師、保健師、管理栄養士が3～6カ月間サポートして行動変容させる)、メボ予備群該当者には**動機づけ支援**(面接して改善策を指導する)がなされます。

[\*特定健診のメボリックシンドローム基準には喫煙の有無も勘案されます]  
特定健診・特定保健指導で得られた全てのデータは厚労省でオープンナショナルデータベース(NDB)として蓄積され、今後の日本人の健康増進に役立てられます。

特定保健指導の受診者を3年間経過観察した成績では、非受診者に比べて、メボの人は31%減少、腹部肥満は33%改善し、血圧、中性脂肪、HbA1c、HDLコレステロールなども有意に改善していました(PLOS ONE, 2018)。しかし長期的な改善効果は不十分で、保健指導の方法に工夫を要するとの意見もあります(JAMA, 2020)。受診者は年々増加していますが、受診率(2017)は特定健診53.1%、特定保健指導19.5%とまだまだ少ないので、国民の皆さん！積極的に受診しましょう！

75歳以上の人には**後期高齢者健診**がある

\*\*\*

75歳以上の公的医療保険を運営する後期高齢者医療広域連合が実施する健診です。特定健診と同様に、生活習慣病の早期発見のための検査項目が設定されています。さらに、後期高齢者ゆえに**生活の質(QOL)の確保と介護予防**も重要であるため、質問票から、摂食・嚥下、運動、認知などの機能に衰えがないかを判断して、保健指導につなげます。



医療法人 祥佑会

藤田胃腸科病院

〒569-0086 高槻市松原町17-36

TEL 072-671-5916

FAX 072-671-5919

健康♪外来

水曜日 14:00～17:00(要予約)

担当：中嶋