

## 自習室62 自分の健康状態を知るために健診を受けましょう！

元・千葉県民保健予防財団 事務局長 櫻井 義人

我が国では、乳幼児から高齢者まで、健診を定期で行うシステムがあります。しかも経費の面から見ても、一部個人負担があるものの、ほとんどお金がかかりません。

これら健診のうち乳幼児健診、学校で行われる健康診断（学校保健安全法）や事業所の健康診断（労働安全衛生法）は、受診義務があります。一方、個人事業者や定年退職者、後期高齢者などは市町村で行う、住民健診の対象となりますが、厳しい受診義務はありません。そのため定年まで毎年健診を受けていた方が、残念なことに、退職後は受けなくなってしまうようなことがあります。

ご自分のため、ご家族のため、社会のために是非健診を受けましょう。

### なぜ健康診断を受けるのか

健診は、自分の健康状態を確認することが目的です。病気を見つけることだけが目的ではありません。健診を受けない人の中には、「もし病気が見つかったらどうしよう。」などの恐怖が前面に出てしまい、それを理由に受けない人もいると思われれます。

現在では、病気あるいは病気の予備群は、早くわかればわかるほど、早いうちに治すことができるかとされています。とくにリタイアされた方々は、外に出る機会が減りますので、健診を年中行事と考え、合わせて気分転換を図りましょう。

### 健診のメリット

我が国の平均寿命は、厚生労働省が2022年の簡易生命表によると、男性81.05歳、女性は87.09歳で世界のトップクラスとなっています。しかし、健康寿命（寝たきりや介護のお世話にならず1人で元気に生活できる期間）は、2019年度の調査（3年に1回の調査）で、男性72.68歳 女性75.38歳であり 男性では9年弱、女性では12年強それぞれ平均寿命より短いこととなります。

健診を受けることで、自分の健康状態を知ることができ、健診結果の良いところは継続し、悪いところは努力して改善するなど、ひいては健康寿命の延伸にもつながるのではないのでしょうか。そうなれば診療にかかる費用も少なくなり、国の医療費（2017年度43兆710億円、2021年度45兆359億円）の抑制にもつながるでしょう。

### 健診機関の選び方

市町村の健診は、市町村で契約している健診機関が実施しますが、個別の健診、ドックなど、受診者が直接に健診機関（医療機関）を選んで受診する場合は、次の点を参考にしてください。

- スタッフのマナーの良いところ。気持ち良く受診するために大事なポイントです。

- 住所地从り近いところ。かかりつけ医ならデータがあるので、そこで受診するとよいでしょう。かかりつけ医は、患者さんにとって身近であって、安心・安全で質の高い医療を実現するものです。もし、患者さんの身体の調子が悪くなったとき、的確に診断し、必要に応じて専門医や病院への紹介を行うことができます。
- アフターフォローが整っているところ。健診の結果、再検査や精密検査、または治療が必要な場合、その健診機関（医療機関）で受診できるか、他の医療機関を紹介してもらえることが重要です。

#### 当日の上手な健診の受け方

- ご自分の病歴、現在の身体の調子についての記入があるので、必要によりメモを持参すると良いでしょう。
- 採血がある健診や胃の検診では空腹が条件になりますので当日の朝食は摂らずに受けましょう。薬を内服している場合は前もって相談しましょう。
- 採血や、血圧測定のため、上腕を出しやすい服装が良いでしょう。
- 診察では、聴診・打診をしますので、前開きの服装が良いでしょう。その他がん検診では、それぞれの注意事項があるので、配布などを参考にしてください。
- セットの項目のほか、年齢や節目により受診できる検診項目もあるので活用しましょう。
- 一人で行くよりご夫婦で、あるいは友達をお誘い合わせのうえ行きましょう。

#### 特定健診・特定保健指導について

2008年4月より、メタボリックシンドローム（俗にいうメタボ）に着目した特定健診が、40歳以上74歳未満の健康保険の被保険者・被扶養者を対象に行われています。日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のためです。特定健診の結果、生活習慣の改善が必要な方には特定保健指導として、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）による事後指導が受けられますので、有効に活用しましょう。

なお、市町村の健診は特定健診そのものですし、事業所の健診は特定健診を含んだものです。後日のため、健診の記録は大切に保管しましょう。

（書籍『小象の 元気！で行こう』第62話より数値を更新）