

# 1年に1回は、お元気な方も治療中の方も健康診査を受けましょう

宇和島保健所長 廣瀬 浩美

健康診査を受けないといけないなあと思っていても、健康診査のために健診会場や医療機関に足を運ぶのはおつくうなものです。

健診を受診しない理由として、「元氣だから」、「調子が悪くなったら病院にかかればいい」、「治療のため医療機関を受診中」という理由で受けない人が多いようです。

## ■健康診査を受ける仕組み

平成20年からみなさんが医療機関を受診されるときに必要な保険証を発行している医療保険者が、加入者（被保険者や被扶養者）に対して生活習慣病予防や重症化予防のために健康診査や保健指導を行っています。

メタボ健診とよばれている特定健診・特定保健指導です。医療費の増大が心配されており、加入者が病気にかからないための予防も

医療保険者の義務となりました。働いている人は、職場健診が特定健診にあたります。事業者は、労働者に対して健康診断を実施しなければなりません。また、労働者は事業者が行う健康診断を受けなければなりません。

40歳以上74歳までの人は、特定健診（職場健診）を受けましょう。「ご家族（被扶養者）」は、保険証の医療保険者に申し込みすることになりますので、ご不明な点がある場合は、ご加入の医療保険者にお問い合わせさせられるのが良いと思います。

## ■メタボ（内臓脂肪症候群）健診

高血圧症、糖尿病、脂質異常症は、最初は症状がなくても心筋梗塞、脳卒中などの重大な病気につながり、生活の質の低下や医療費の増大を招きます。

暮らしが便利になり歩く機会が

少なくなるなど、身体活動量は極端に減っている一方で、食生活が豊かになり過剰にエネルギーを摂取し、アンバランスが生じています。こうした状態が続くと「内臓脂肪型肥満」になり、高血圧症、糖尿病、脂質異常症などを合併しやすくなります。

メタボリックシンドローム（メタボ）とは、内臓脂肪の蓄積により高血圧・高血糖・脂質異常などが重複した状態のことです。特定健診はこのメタボに着目し、生活習慣をより望ましいものに変えていくための保健指導を受けていただくことが目的です。

## ■メタボとロコモ

さらに運動不足による長年の肥満は、足腰に大きな負担をかけ、骨、関節、筋肉、神経などの運動器障がいを招きます。転倒、骨折しやすくなり、介護が必要になる危険の高い状態を「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」といい、放置すると徐々に要介護状態となり、日常生活の質を著しく低下させます。

介護の必要な高齢者も増加しており、介護度が重い人の大半は、ロコモや脳卒中が原因です。

「健康日本21（第2次）」では重

症化予防が重視され、有病者に対して、未治療者への受療促進、服薬中断予防、生活習慣改善指導を行っているっており、介護予防にもつながります。

## ■がん検診は市町が実施

日本人のがんにかかる人数（罹患数）の部位別で多いのは、男性は胃、肺、前立腺、大腸、肝臓の順、女性は乳房、大腸、胃、肺、子宮の順となっており、年々がんにかかる人数は増加しています。

一方、亡くなる人数（死亡数）は、男性は肺、胃、大腸、肝臓、膵臓の順、女性は大腸、肺、胃、膵臓、乳房の順で、多くかかるがんの部位とは少し違っています。

無症状のうちに、「がん」を早期に発見し治療することが大切です。無症状だと進行がんが少なく、早期のうちにごんを発見でき、治療により死亡のリスクを軽減することができ、必要な医療費も少なくて済みます。

健康診査やがん検診は、生活習慣病の予防や早期発見のために欠かせません。

健診やがん検診、人間ドックを上手に受けて、元気な方も治療中の方も早期発見や重症化予防のために役立ててください。