

# 第20回 特定健診・特定保健指導

2017年3月

寒い冬も終わりに近づき、少しずつ暖かい日が増えてきました。  
さて、もうすぐ年度が変わり特定健診・特定保健指導が始まります。  
今回は、特定健診・特定保健指導の大切さを改めて確認していきたいと思います。  
平成20年度から始まったこの特定健診・特定保健指導も今年で10年目を迎えます。  
皆様毎年受けていらっしゃいますか？

## 特定健診とは

メタボリックシンドローム（メタボ）に着目し、高血圧症・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化を防ぐための健診で、40歳以上75歳未満の人が対象となっています。

### メタボリックシンドローム(メタボ)とは？

内臓脂肪の溜まりすぎに加えて高血圧や脂質異常、高血糖などが重なった状態のことを言います。



### メタボリックシンドロームの問題点とは？

メタボの状態というのは、自覚症状が少ないものの、体中の血管に負担をかけています。負担のかかったままの血管は、硬く・弾力性のない・血液の通いの悪い状態になってしまっています。この状態を**動脈硬化**といいます。



### 動脈硬化の問題点とは？

たとえ動脈硬化によって弾力性の少なくなった血管でも、生きるために心臓は必要な血液を送り出そうとします。しかしこの状態では、血管に大きな負担がかかることになり、無理を続けた血管は、ある日耐えることができなくなり、破れたり詰まったりしてしまうことがあります。

これが脳で起こると**脳卒中**（詰まれば脳梗塞、破れれば脳出血）、心臓で起こると**心筋**

**梗塞**というように、命にかかわる病気を発症する危険性が高まります。

**心臓病、脳卒中**は日本人の死因の第2位、第3位となっています。

## なぜ毎年健診を受けないといけないのでしょうか？

### 理由① 少しでも早く体の変化に気づくことができる

生活習慣病の多くは**自覚症状が出にくく**、もし症状が出た時には手遅れだったということも実際によく聞かれます。

健診が必要なのは、その自覚症状がまだ出ていない段階で異常を見つけることができるからです。また、毎年健診を受けることで自分の数値の変化がわかり、早く異常に気付くことができます。



### 理由② 大きな病気を発症する前に改善することができる

肥満でちょっと血圧が高い、ちょっと血糖値が高い、ちょっと脂質（コレステロールや中性脂肪）の値が高い状態だとしても、それらが重なることで大きな問題になります。

この状態は、どれも体の血管に負担をかけ、いつの間にか先ほどお話したような**動脈硬化**という状態になっています。自覚症状がなかったとしても、この「ちょっと」が大変危険です。

たとえばその「ちょっと」が**3つ重なると**、検査値に異常がない人に比べて、心臓病になる危険が**31倍**にもなると言われています。

こうなる前の対策が必要なのです。

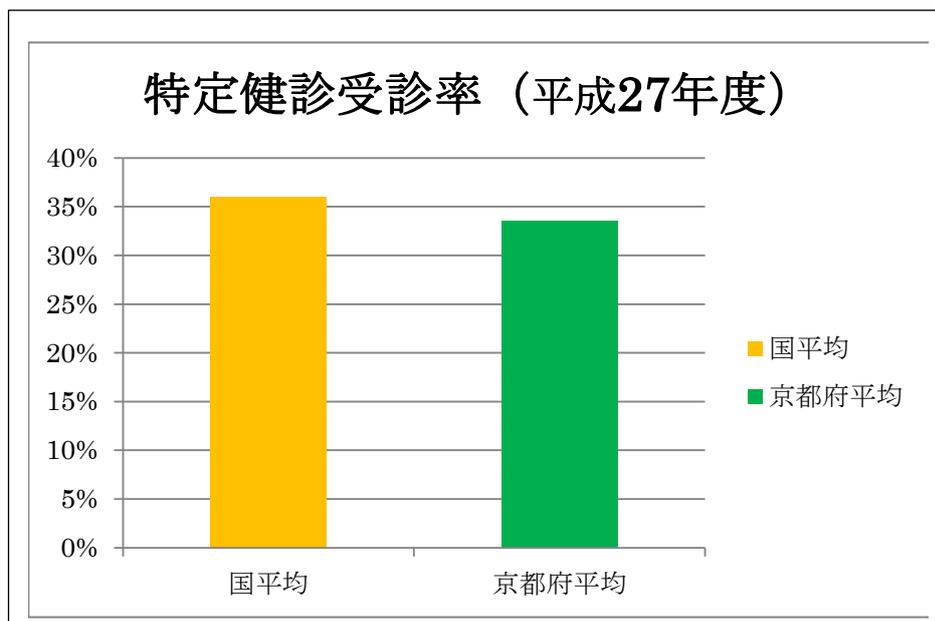


### 理由③ 医療費を節約できる

生活習慣病になったとしても、重症な状態（病気）を引き起こさなければ、ご自身の医療費を抑えられるだけでなく、国の医療費も抑えることができます。



では、どのくらいの方が特定健診を受けているのでしょうか？  
京都府と国の平均を比較してみましょう！



出典：京都府平均は平成 27 年度法定報告

国平均は国保データベース（KDB）システム

京都府の特定健診の受診率は33.5%で、全国平均36.0%と比較して少し低くなっています。

また、特定健診を受ける際、生活習慣の質問票がありますが、全国と比較して京都府の国保被保険者に特徴的な傾向が出ています。

それは

### 運動習慣です！

- ① 1回30分以上の運動習慣のある人は、  
京都府平均が35.6%、全国平均が41.2%
- ② 1日1時間以上の運動習慣のある人は、  
京都府平均が43.5%、全国平均が53.5%

出典：京都府平均は平成 27 年度法定報告  
国平均は国保データベース（KDB）システム

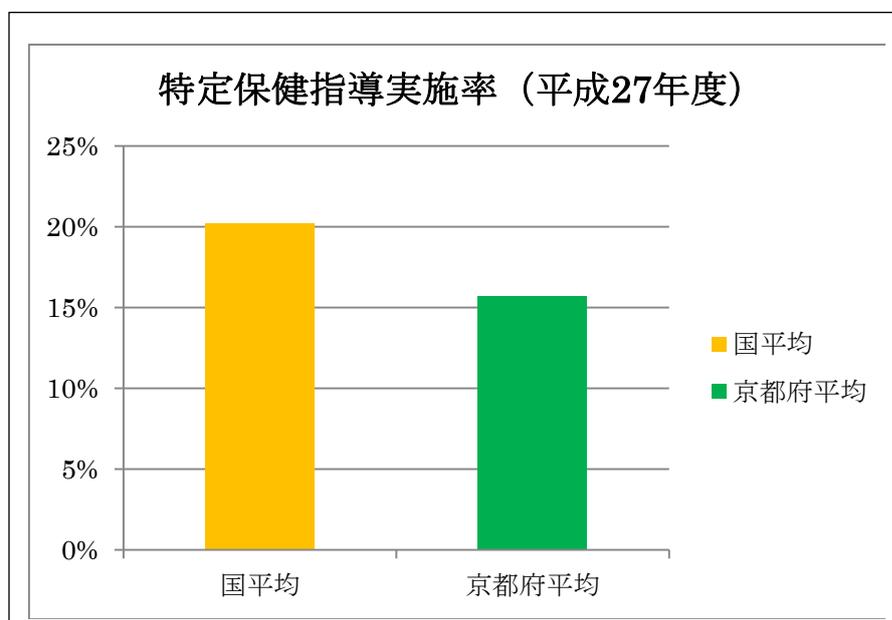


京都府の平均値は全国と比べて低く、運動習慣のない人が多いという傾向にあります。

運動習慣は、生活習慣病予防の大きなポイントになります。  
無理なく続けることのできる運動習慣を持つことが大切です。

そして、健診を受けた後、必要な人には特定保健指導の案内が届きます。

実際に案内された中で、どのくらいの人が特定保健指導を受けているのでしょうか？京都府と国の平均を比較してみましょう。



出典：京都府平均は平成27年度法定報告  
国平均は国保データベース（KDB）システム

京都府の特定保健指導の実施率はおおよそ15.7%で、全国平均の20.2%と比較して少ない傾向にあります。

今年も4月以降に、40歳以上の75歳以下の皆様に特定健診の案内が届きます。ご自身の健康のため、毎年健診を受診することで、異常を早期に発見して生活習慣の改善を行い、元気で過ごすことのできる人生が少しでも長くなるよう(健康寿命といいます)にしましょう。