特定健診ってなに？

“健康ラボ”
Health laboratory

自覚ない生活習慣病を予防

早期発見で長く健康を保つ

40歳から74歳の医療保険加入者が年に1度受診する「特定健康診査」。忙しい女性は自分の健康のことを後回しにしがちかもしれないが、健康を維持するためには、年に1度の健診が重要だ。特定健康診査の内容や必要性について、海部医院（高松市）の海部久美子院長に聞いた。

特定健康診査とは？

40歳以上75歳未満の国民健康保険組合や健康保険組合などの医療保険者を対象にした健診。生活習慣病を早期発見し、食生活や運動習慣を見直すとともに、メタボリック症候群の予防と改善が大きな目的だ。ただ、2016年度の県内の受診率は49・6％と目標の70％を下回っている。

どんな検査をするの？

検査項目は、問診▽身長・体重・腹囲計測▽血圧▽検尿▽採血▽心電図検査。血液検査では、糖尿病や脂質異常、肝機能や腎機能が低下していないかなどを調べる。尿検査では、糖尿病や腎臓病の危険性を調べる。高松市の場合、70歳未満の国保加入者で市民税の課税世帯は千円、非課税世帯と70歳以上の人は無料で受診できる。

なぜ重要なの？

自覚症状のない病気、特に高血圧や糖尿病、腎臓病などの生活習慣病を予防でき、脳卒中や心筋梗塞などの重篤な疾患のリスクを発見できる。また、疾患を予防したり、早期発見したりすることによって長期入院や長期治療を避けることができ、みんなが健康になれば保険料の値上げを防げるというのもメリットの一つ。

健診後は？

結果は受診した病院で、医師から説明を受けることができる。結果によっては必要度に応じた保健指導が行われ、個別面接やグループで自らの生活習慣を振り返ったり、行動目標を立てたりする。また、2次検査が必要という通知を受けた場合は、面倒くさがらずに必ず再検査を。自身の健康状態を知り、食生活や運動習慣を改善して健康寿命を延ばそう。

がん検診も重要だ

国民生活基礎調査によると、16年度の県内のがん検診受診率は、胃がんが45・6％、肺がんが54・9％、大腸がんが46・3％、子宮頸がんが49・0％、乳がんが49・3％。がんの早期発見も健康寿命を延ばす重要なポイントとなる。こちらも必ず検診を受けよう。

女性たちにアドバイスを

家事や育児に介護、仕事と忙しい女性は、健康診断を受けるのも後回しにしがち。「病気が見つかるのが怖い」と考えたり、「大丈夫だろう」と楽観視したりする人もいるが、病気を予防したり、早期に発見したりすることで長く健康を保つことができる。面倒くさがらずに1年に一度は健診を受けてほしい。また、健康診断のとき以外でも、健康に対する不安や自覚症状があれば、すぐに病院を受診して。

（次回は6月1日付）

健診のメリット

- 自覚症状のない病気、特に生活習慣病を予防できる
- 健診後の保健指導などサポートを受けられる
- 重篤な疾患のリスクが発見できる
- 疾患の予防や早期発見で長期入院・治療をしなくてすむ
- 保険料の値上げを防げる

今日のドクターは…

海部久美子 先生

海部医院

かいふ・くみこ　2001年兵庫医科大卒。川崎病院（神戸市）、香川大医学部付属病院などを経て、13年から現職。日本内科学会総合内科専門医、日本透析医学会指導医、日本腎臓学会専門医。医学博士。