

健診は何のために受けるのでしょうか？ 自覚症状がない生活習慣病は、気がつかないうちに病魔が忍び寄ってきます。その始まりは、血管が傷つくこと。積み重なってきた病気のリスク（危険度）が、加齢とともに堰（せき）を切って一気に表面化し、遂には取り返しが利かない重大な病気を引き起こします。脳梗塞で倒れた町内のAさんもそんな一人でした。

## 大きく変わる健康診断制度 〜特定健診・特定保健指導 その2

特集・生活習慣病を防げ！ <II>

### 気付かないうちに血管がボロボロに…

図1はAさんの実例です。Aさんは、若いころから肥満気味でした。肥満がベースになって、血圧が高くなっていきました。血糖値が高くなりました。善玉コレステロールも減りました。年齢とともに病気がリスクが徐々に積み重なりました。68歳の時、遂に、脳梗塞を発生してしまいました。リスク一つひとつは、正常範囲を少し超える程度の軽いものでした。しかしそれが重なるこ

とで血管の傷みを着実に進行させていたのです。リスクがいくつも重なっていても、自覚症状はまったくありませんでした。

自覚症状がないまま血管の傷みが進行し、気がつけば脳梗塞で要介護状態となり、自らの生活の質の低下を招いてしまいました。経済的に重い医療費負担も発生してしまいました。

### 「症状がない」から健診を受けない？

5月、健診に関するアンケートを実施しました。その結果、自覚症状がないから健診を受けないという方が多いことが分りました。圧倒的であることが分かりました（30歳から74歳の国民健康保険加入者（以下、国保加入者）のうち、過去3年間に町の健診を受診しなかった方を対象。有効回答数350、回収率30.7%）。

医療機関に通院しておらず、町の健診も受けていない人は全体で32%。その理由は「症状がない」が断トツで約4割を占めています。続いて「健康だから」「いつでも受診できる」というのがその理由。

自覚症状の有無で健診の必要性を自己判断していることがうかがえます。自覚症状がない今だからこそ、手遅れになる前にまず特定健診を受け、自分の健康管理に努めることが大切です。

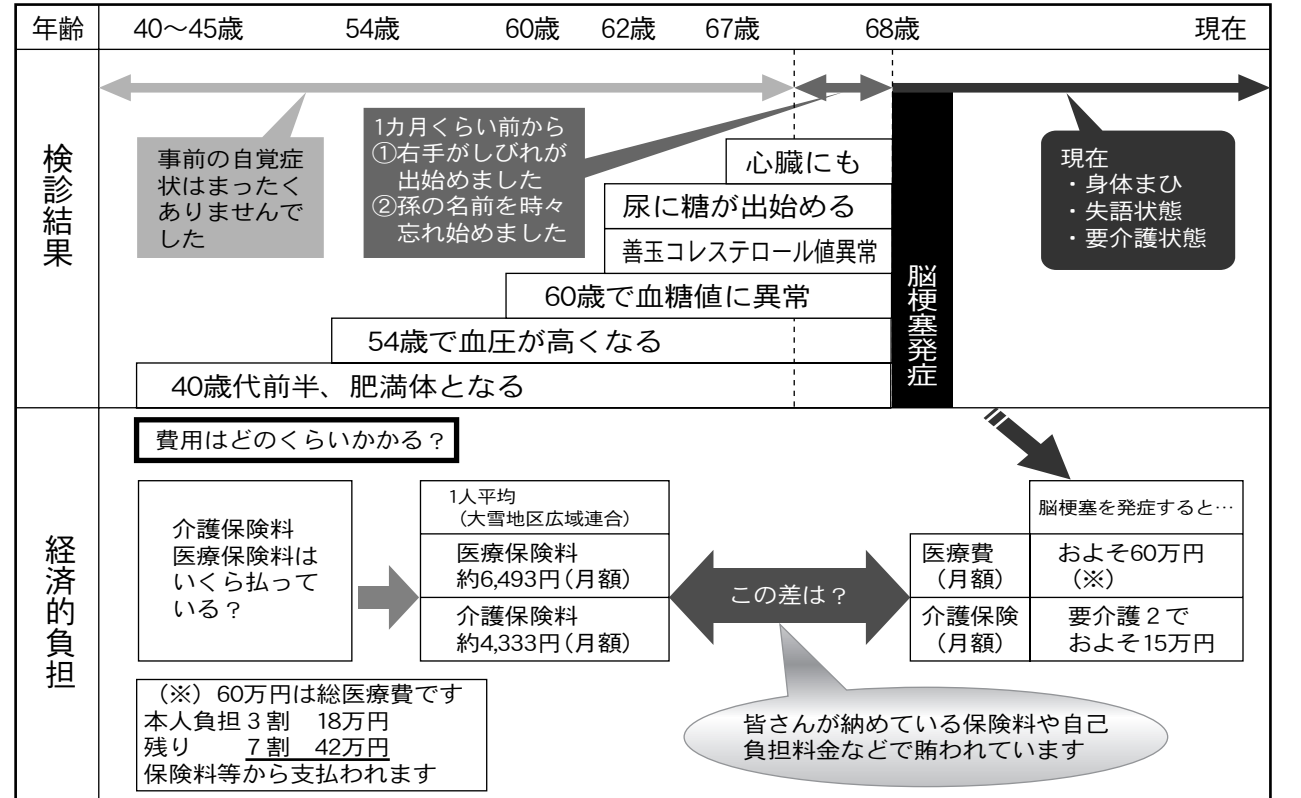
### 「メタボ」対策に健診活用を

病気の自覚症状はなくても、自分の体で何が起こっているのかを知り、生活を振り返ってみましょう。健診は自分の生活を振り返るために良い機会です。ぜひ生かしたいものですね。みなさんは自分の健康判断をどうしていますか？ 自覚症状の有無で自分の健康を自己判断していませんか？

健診を受けるメリットは大きく分けて2つあります。「病気を予防し、健康に過ごすことができる」こと、もう一つは「将来の保険料を安く抑えることができる」ことです。

生活習慣病は、血管の病気であるため見た目から分かるはずもなく、ほとんど症状がないままどんどん進行します。そこで血管の状態を調べるのが健診です。健診を受けないでいると、気がつけば病気になるという、ということにもなりか

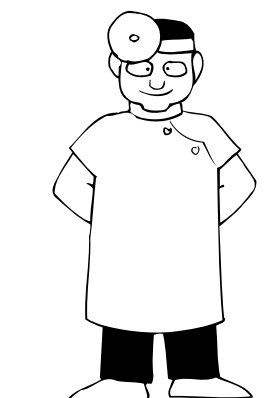
脳梗塞を発生してしまったAさんの場合 (図1)



ねません。年に一度は血管の状態から健康チェックをしましょう。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が注目されています。そのため内臓脂肪をベースにして、リスクが重なって起こる血管障害を防ぐことを目的に健診が行われるようになってきました。高額な医療費は、本人負担はもちろん大変ですが、残りは社会保険料などから支払われるため、結果的に国（または地方公共団体など）の医療保険財政も圧迫されることにつながっています。

前回、40歳から74歳までの中高年齢世代の健診を「特定健診」とお話ししました。特定健診は、皆さんがそれぞれ加入している健康保険制度（国保、政府管掌健康保険、各種共済組合健康保険など）で受診していただく仕組みです。

町は大雪地区広域連合（東川、美瑛、東神楽3町）として、国保加入者の方を対象に特定健診



を実施します。受診率の目標値は、平成24年度までに65%です。本町の平成18年度の国保加入者の健診受診率は27.6%でした。現状では目標値の半分にも達していません。

さて、国はこの特定健診の受診率に目標値を設定し、達成できなければペナルティーを与える方針を掲げています。ペナルティーとは、保険料の負担が高くなることを意味しています。そして国からペナルティーを与えられる可能性も高いというわけです。

今回は健診のもう一つのメリット「将来の保険料を安くすることができる」について詳しく取り上げます。