

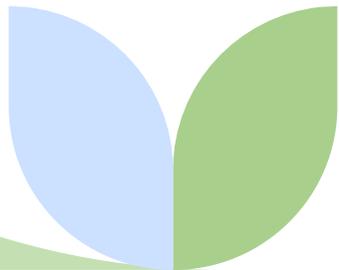


# 賢いけんしんの 受け方

～あなたもすぐに健診を申し込みたくなる?!～

管理栄養士・健康運動指導士

清水 利江子



# 今日のテーマ

- “けんしん”は2種類ある
- 健診で何がわかるか～健診結果、プロはこう見る～
- 「メタボ」を正しく知っていますか
- オプション項目を追加しよう

# 自己紹介

1971年生まれ

管理栄養士・健康運動指導士・健康経営アドバイザー

しみず りえこ

公益財団法人 兵庫県予防医学協会にて

1998年～2024年人間ドックの事後指導、

特定健診の結果説明、特定保健指導に従事

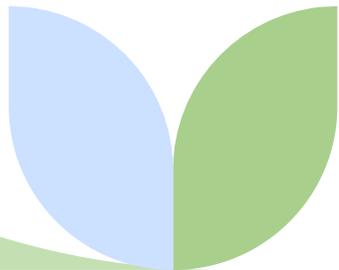


ざっくり概算ですが

28年で延べ3万人超の健診結果を見た・説明した

保健指導をした

“けんしん”は2種類ある



# 健診 と 検診

目的によって使い分け・呼び分けする

健 診		検 診
<ul style="list-style-type: none"><li>●必ずしも疾患自体を確認するものではないが、健康づくりの観点から経時的に値を把握することが望ましい検査群</li><li>●陰性であっても行動変容につなげるねらいがある</li></ul>	定 義	<ul style="list-style-type: none"><li>●主に疾患自体を確認するための検査群</li><li>●陰性であれば次の検診まで経過観察を行う</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>・雇入時健診</li><li>・定期健康診査</li><li>・特定健康診査</li><li>・後期高齢者医療制度</li></ul>	例	<ul style="list-style-type: none"><li>・がん検診 (胃がん、肺がん、大腸がんなど)</li><li>・骨粗しょう症検診</li><li>・歯科検診</li></ul>

引用:厚生労働省健診・検診の考え方と特定健康診査における 健診項目の位置づけについて(平成28年5月10日)

<https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-10901000-Kenkoukyoku-Soumuka/0000124143.pdf>

# 人間ドックは？

特定健診の項目  
+がん検診の項目  
+健診施設によって任意項目  
+利用者が選択するオプション追加

## 基準値

- ・特定健診の基準
- ・人間ドック健診協会など認定団体の基準
- ・健診施設によって独自基準

- ・認定施設での人間ドックには「**医師から当日の結果説明**」があります。
- ・健診結果やライフスタイルに合わせた専門スタッフによる保健指導（生活改善や治療のアドバイス）を受けることができます。
- ・精密検査が必要になったけれどまだ受診していないときには「**受診後のフォロー**」もあるため、検査項目の数にも大きな違いがあります。
- ・一般の健診ではよくある病気のおおまかなチェックがメインですが、人間ドックではより多くの臓器を対象に詳しい検査を行うため**病気の早期発見** や**早期治療** に効果があります。

引用：e人間ドック～いい人間ドックを選ぼう～  
<https://www.e-ningendock.jp/what/page-2/>

# 献血は健康診断代わりになる？

生化学検査成績 7項目	血球系数検査成績 8項目
ALT (GPT)	赤血球数
γ-GTP	ヘモグロビン量
総タンパク	ヘマトクリット量
アルブミン	MCV 平均赤血球容積
A/G比	MCH 平均赤血球ヘモグロビン量
総コレステロール	MCHC 平均赤血球ヘモグロビン濃度
グリコアルブミン	白血球数
	血小板数

## 結果が見れるのが相当早い

◎献血Web会員サービス「ラブラッド」に登録すると、献血後2～5日程度でWeb上で検査成績を確認できる。

## 項目について 偏りあり

△生活習慣病関連は多くない

◎貧血に関わる項目は充実している

## 基準値は独自のもの

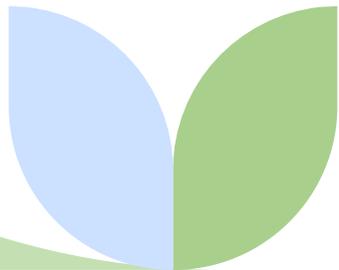
△生化学検査および血球計数検査欄に記した基準値は、献血された方々の検査結果から算定したもので、**正常または異常を表すものではありません。**

”何を調べたいか”で

受けるけんしんの種類が決まる

※症状があるときは、健診ではなく専門の診療科目を

受診してください



# 健診を考えるときの条件

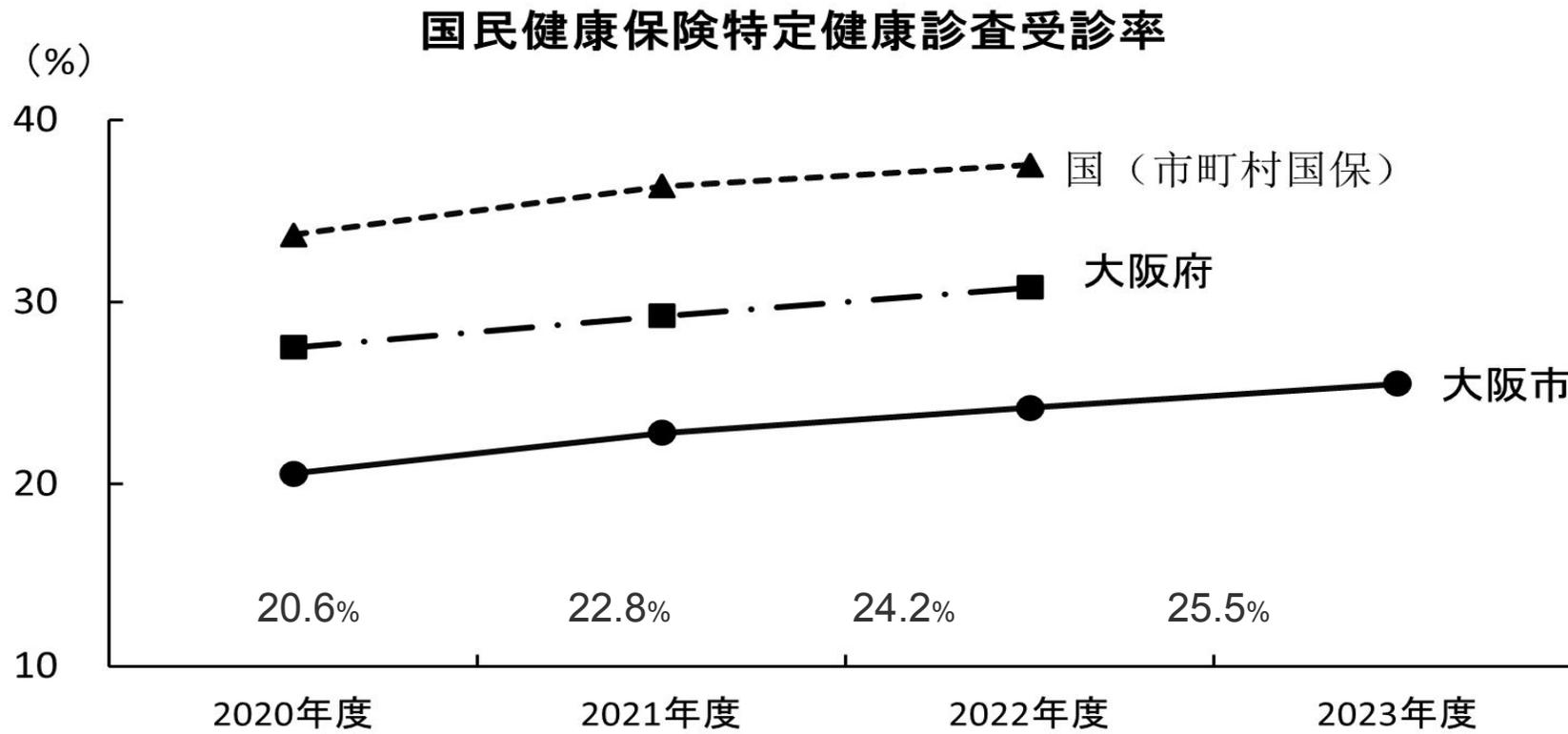
## 「費用」「基準値」「その後の対応」

<ul style="list-style-type: none"> <li>・年に1度の定期的な健康診断</li> <li>・安価に抑えたい</li> </ul>	<p>特定健診 定期健康診査</p>	<p>△項目が少ない</p> <p>△追加できるがん検診は限られる</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・がん検診などオプション項目を追加して受診したい</li> <li>・受診後の結果説明をききたい</li> </ul>	<p>人間ドック</p>	<p>◎医療法人が運営している施設は治療が必要な場合は比較的スムーズに医療に繋がることができる</p> <p>△価格が高い</p> <p>ホームページ等で認定団体に登録しているか、当日結果説明があるか調べる</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・症状がある</li> </ul>	<p>病院を受診する</p>	<p>◎健康保険が適応される</p> <p>◎治療が必要な場合は、すぐ専門科目に繋がられる</p>

一般的な健康診断、人間ドックは結果が郵送されるまで1か月程度かかる。

# 国民健康保険加入者は 特定健診を受ける人が少ない

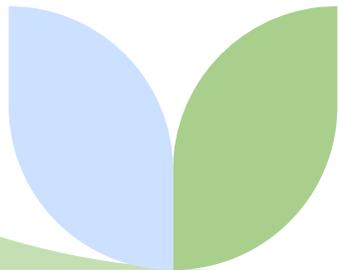
大阪市の受診率は、ゆるやかに上昇しています。  
しかし、国・大阪府に比較すると受診率は低い状況です。



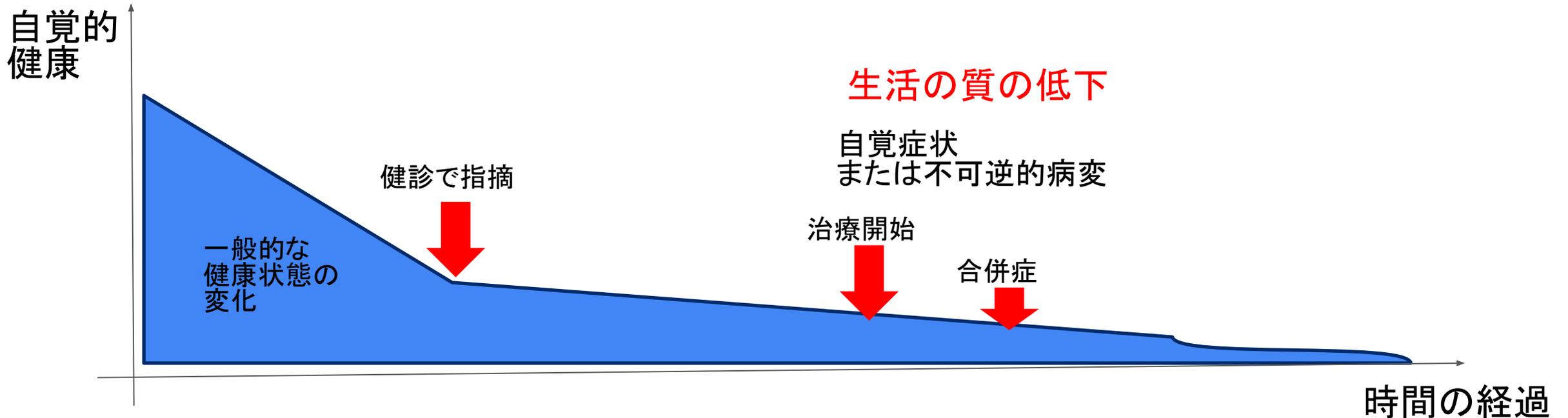
- 健診結果に

△ や↑がなかったら

問題なし？



# 特定健診の目的・定義



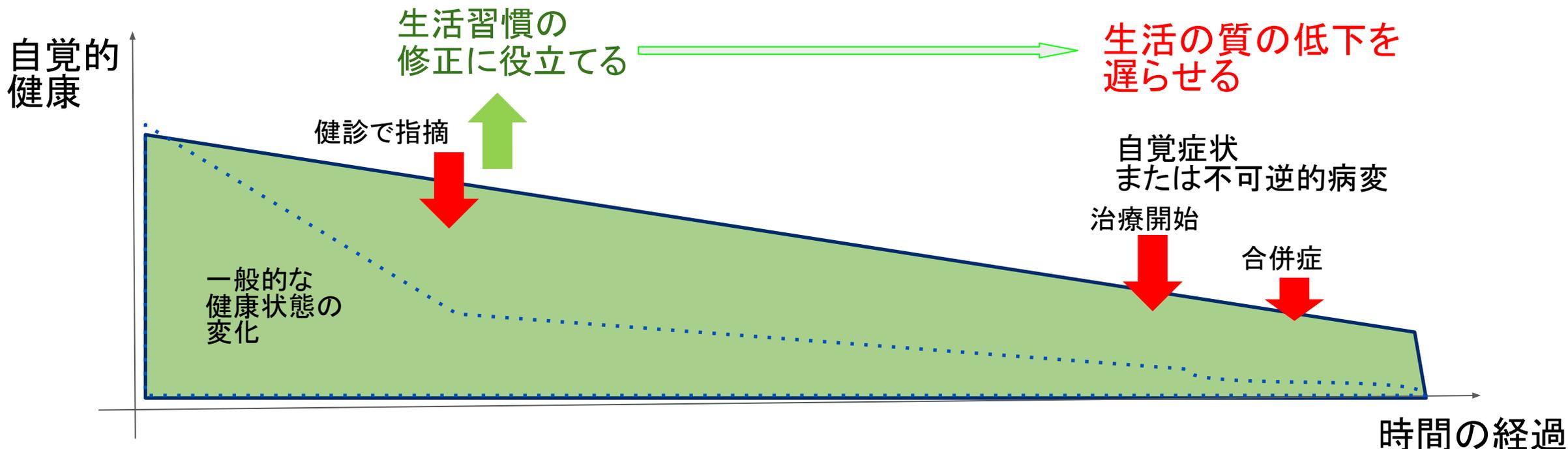
特定健診の基準値から外れているときは、「病気が隠れている」

という意味ではありません。

ただし、そのまま数年～10年程度で病変が進む、合併症が起こる可能性があります。

# 特定健診の目的・定義

特定健診の基準値から外れているときは、「病気が隠れている」という意味ではありません。



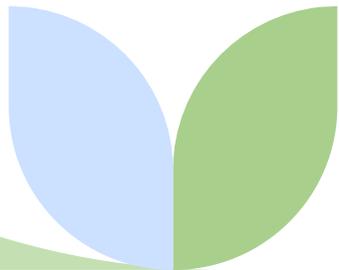
健診結果は生活が見えるデータバンク

「全部正常だったから、何もしないでいい」「たまたま高かった」

「いつも高いから」で見過ごすのははもったいない。

- 健診で何がわかるか

～健診結果、プロはこう見る～



更年期世代、血圧や  
血糖値コントロール中  
別の見方をします。

# 特定健診の項目は直近で1日、 長くて2~3か月の生活の癖が見える

- BMI、腹囲
- 血圧(収縮期/拡張期)
- HDLコレステロール
- LDLコレステロール
- 中性脂肪
- 空腹時血糖、HbA1c
- GOT(AST)
- GPT(ALT)
- ガンマGTP
- クレアチニン、e-GFR

●運動習慣

●食事バランス

嗜好品(飲酒、間食)の

●摂り方

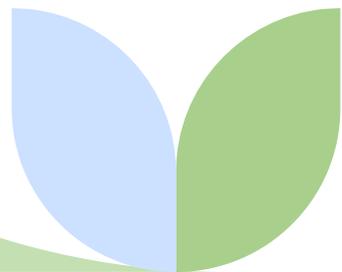
●高強度の筋トレをしている

●水分摂取が足りているか

●「メタボ」を

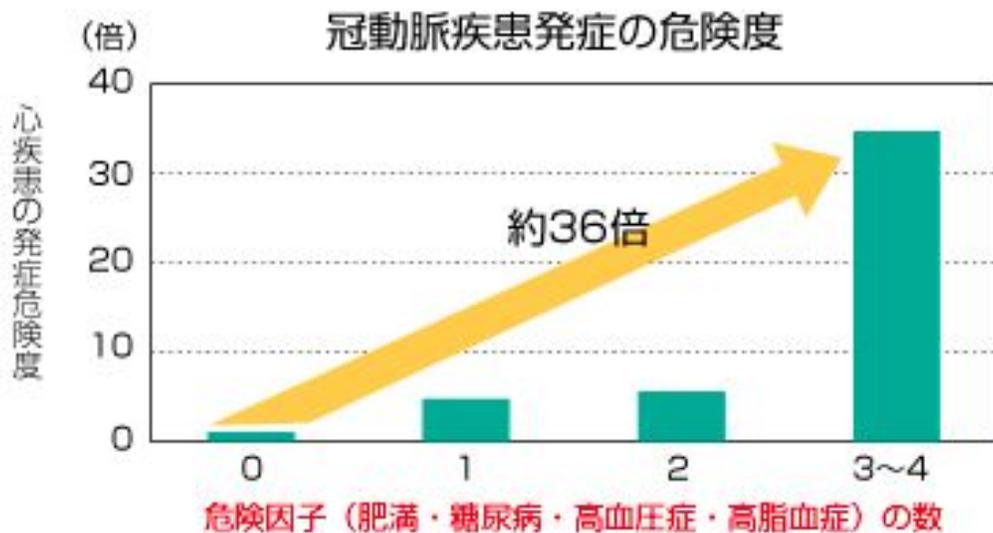
正しく知っていますか

～始まりは尼崎～



# 危険因子が重なるほど脳卒中・心疾患の発症危険性が増大します～心臓病発症の危険度は約36倍に～

心臓病（心筋梗塞や狭心症）発症の危険度は、危険因子が重なるほど高まります。4つの危険因子が全くない人の危険度を1倍とすると、3～4個の危険因子を持っている人は、危険度が急上昇し、発症の危険度は約36倍になります。



労働省作業関連疾患総合対策研究班の調査より  
Nakamura et al. Jpn Circ J. 65: 11, 2001



## 死の四重奏

それぞれ軽微な異常値でも重なると効いてくる

# 保健師さんが尼崎市職員の退職者の過去の健診結果を遡った。これがメタボ指導の始まり

勉強会で「マルチプルリスクファクター症候群」を知った。

「リスクが多く重なるほど倒れる確率が高い」との説がありましたので、実際の市の職員の健診結果でリスクを調べた。

職員の健診データは単年で管理・指導していました。そこで、保存されている項目について個別に過去からつないで、高血糖、高血圧、高脂血症などリスクの重複が多い人からざっと並べ直した。



上から1人目は脳卒中、3人目は心筋梗塞を起こしており、その職員は少し前に亡くなっていた。衝撃を受けました（次ページ図）。

引用：日経BP「健康指導は行政改革、企業を巻き込み医療費用を大幅削減」

<https://project.nikkeibp.co.jp/atclppp/PPP/434148/072300033/>

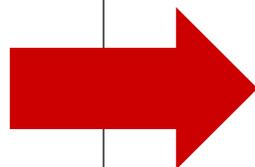


1999年度  
開始前

休職者数 9名  
傷病手当金※1,657万円

※長期療養者の休業にかかる補償費

1,996～1999年度  
心疾患による死亡者数5名



2004年度  
経年変化による保健指導実  
施後

休職者数 3名  
傷病手当金 881万円

2001～2004年度  
心疾患による死亡者数 0名

2008年度から全  
国的に  
特定健診・  
特定保健指導開  
始

# 健康は仕事と同じくPDCA

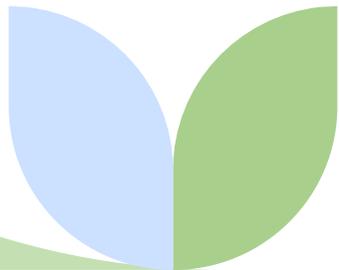
健診結果をみて  
食べ方など生活を  
振り返る機会に



働く人の健康は  
社会資源

引退後の人生を  
健やかに過ごす

- 健診を受けるときに  
知っておくとよいこと



40歳以上の  
男性は  
**PSA検査**  
を追加

ピロリ菌を除菌した  
ことがある人、ポリー  
プを指摘  
されたことがある人は  
**内視鏡**で

血圧が  
高めの人  
は  
**眼底検査**  
を追加

女性は  
**骨粗しょう症**  
**検査**を  
定期的に受けよう

採血で気分が  
悪くなる人は  
**「臥床(がしょう)採  
血」**を申し出る

特定保健指導は  
**対象者のみ**  
利用できます。  
案内が届いたら  
是非利用しよう