



保健事業(健診・保健指導等)に取り組む背景

健康の保持・増進は、日々の健康づくりが重要です

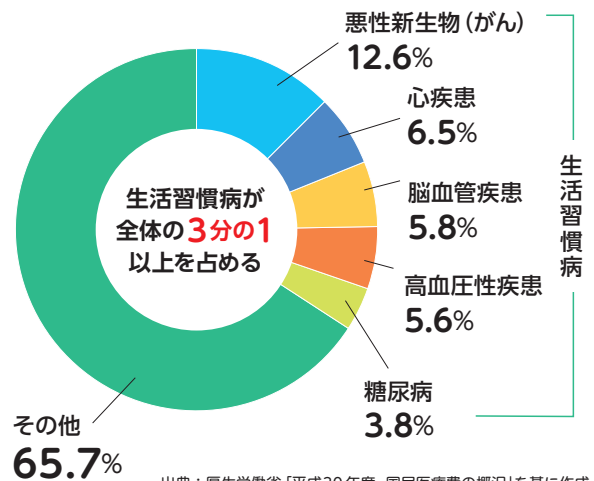
生活習慣病をご存じですか？

生活習慣病は、私たちの健康に大きく関係するだけでなく、国民医療費にも大きな影響を与えています。その多くは、不適切な食生活、運動不足、喫煙、過度な飲酒等の不健康な生活の積み重ねによってメタボリックシンドロームとなり、これが原因となって引き起こされます。

右図の国民医療費の内訳を見てみると、約3分の1を生活習慣病が占めており、疾病別では、悪性新生物が最も多く約3.9兆円(12.6%)を占め、心疾患が約2兆円(6.5%)、脳血管疾患が約1.8兆円(5.8%)の順となっています。

保健事業(健診・保健指導等)に取り組む背景

●国民医療費の内訳



出典：厚生労働省「平成30年度 国民医療費の概況」を基に作成

メタボリックシンドロームとは、お腹周りに内臓脂肪がたまることで、高血圧・高血糖・脂質異常などが起こり、生活習慣病になりやすくなっている状態のことです。

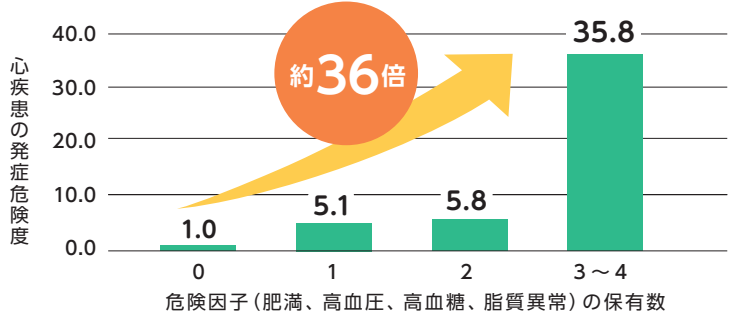


メタボリックシンドロームの状態を放置するとどうなるの？

メタボリックシンドロームの状態を放置していると、肥満、高血圧、高血糖、脂質異常それぞれが軽度でも、リスクが重なることにより、動脈硬化などが急速に進み、脳血管疾患や心疾患等の病気になる危険度が高くなります。

下図のように、生活習慣病はレベルが上がるにつれて症状が悪化し、元の健康な状態に戻ることが困難とされています。

●心疾患の発症危険度



労働省作業関連疾患総合対策研究班調査 Nakamura et al. jpn Crit J, 65:11, 2001

●生活習慣病のイメージ

レベル1

- 不適切な食生活(エネルギー・塩分・脂肪の過剰等)
- 身体活動・運動不足
- 喫煙
- 過度の飲酒
- 過度のストレス

レベル2

- 肥満
- 高血糖
- 高血圧
- 脂質異常

メタボリックシンドローム

レベル3

- 肥満症(特に内臓脂肪型肥満)
- 糖尿病
- 高血圧症
- 脂質異常症

レベル4

- 虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症等)
- 脳卒中(脳出血・脳梗塞等)
- 糖尿病の合併症(失明・人工透析等)

生活機能の低下 要介護状態

レベル5

- 半身の麻痺
- 日常生活における支障
- 認知症

出典：厚生労働省「生活習慣病のイメージ」を基に作成



生活習慣病の原因となるメタボリックシンドロームを予防するには？

内臓脂肪は、運動不足や不適切な食生活等の様々な要因によって蓄積されます。

内臓脂肪の蓄積は、高血圧、高血糖、脂質異常を引き起こす大きな要因の一つとなります。

内臓脂肪の蓄積と高血圧、高血糖、脂質異常を氷山に例えると、「水面下の大きな一つのかたまり(内臓脂肪の蓄積)から水面に出た複数のかたまり(高血圧、高血糖、脂質異常)」が形成されていきます。水面に出た一つひとつのかたまりが小さかったとしても、複合された氷山全体が大きくなると、脳血管疾患、心疾患を引き起こすこととなります。

そのため、水面に出た一つひとつのかたまり(高血圧、高血糖、脂質異常)を服薬等で対処したとしても、水面下に大きなかたまり(内臓脂肪の蓄積)がある限り、根本的な解決にはなりません。重要なのは、「水面下に隠れている大きなかたまりを小さくすること」つまり、内臓脂肪の蓄積を減らすことです。

内臓脂肪を減らすためには、普段の生活習慣を見直し、バランスの良い食事や適度な運動、禁煙等に取り組むことが大切です。

●メタボリックシンドロームを一つの氷山に例えたら・・・



保健事業(健診・保健指導等)に取り組む背景



メタボリックシンドロームや生活習慣病にならないためには何をすればいいの？

以下の3点に取り組んでいただきますようお願いいたします。

- ① 日々の生活で健康づくりに取り組み、自分の健康状態を確認するために健診を毎年受けていただくこと。(P.19、P.23 参照)
- ② 生活習慣の改善が必要な方は、健康サポート(特定保健指導)を利用していただくこと。(P.25 参照)
- ③ 医療機関への受診が必要な方は、医療機関を受診していただくこと。(P.28 参照)

健診はあくまでも生活習慣の改善の必要性および病気を発見するための手段であり、健診結果を踏まえた特定保健指導の利用や医療機関への早期受診が重要です。

協会けんぽに加入している40歳以上の方のうち、約950万人(2020年度末)が健診を受けており、約30万人(2020年度末)が特定保健指導を利用されています。また、健診の結果、医療機関への受診が必要と判定された約47万人(2019年度末)が医療機関を受診されています。

●健康づくりのイメージ図

