

A L P S HEALTH

シリーズ ● サインを見落とさない ● (第1回)

健康診断結果の 見方、生かし方

年に1回は必ず健康診断を
受けましょう

いわゆる労働者の方々は会社員であれ公務員であれ、労働安全衛生法（安衛法）等のために従い、1年に1回、定期健康診断を受けなければなりません。したがって、労働者の皆さんは最低1年に1回、指定された健診施設や医療機関で健康診断を受け、その健診結果について何らかの情報提供や指導を受けているはずで、この健康診断の費用は主に事業主の負担となっていることから、健康診断を自分たちの権利として自らの健康状態を知ることができる貴重な機会ととらえたほうがいいでしょう。そう

考えると、少なくとも健康診断の結果を自分で確認し、自分の生活習慣を見直し改善する機会としてほしいと思います。

安衛法等のもで行われる定期健康診断以外にも、主に国民健康保険に入っている自営業や退職後の方々を対象に自治体が行っている基本健康診査があります。こちらの健康診断には実施義務がないため、一般的に受診率も低く、実施後の指導も不十分な状態が続いてきました。

そこで平成20年度から、40歳以上75歳未満のすべての人々に対して特定健康診査（特定健診）の受診と受診後の特定保健指導を、医療保険者（保険料の徴収や保険給付を行う団体）の責任のもとに実施することが義務付けられました。これが現在通称「メタボ健診」と呼ばれているものです。メタボ健診は厚生労働省が中心となって、メタボリ



福井 敏樹

NTT西日本高松診療所予防医療センター所長、
同四国健康管理センター長（兼務）

【ふくい としき】昭和37年大阪生まれ。平成元年、大阪市立大学医学部卒業、同第一内科学講座入局。平成5年より米国エモリー大学循環器部門に留学。平成9年より香川医科大学薬理学講座文部教官助手を経て平成13年より現職。香川大学医学部臨床教授に加え、日本高血圧学会専門医・特別正会員（FJSH）・評議員、日本人間ドック学会専門医・理事・学術・編集委員・特定健診特定保健指導対策委員会副委員長、抗加齢医学会専門医・評議員なども務める。

ックシンドローム予備群および該当者を減少させ、糖尿病をはじめとする生活習慣病の有病者を減らし、生活習慣病にかかる医療費を削減させることを目的として開始されました。

特定健診にも検査項目が定められています。従来の安衛法等だけの健康診断を受けてきた労働者の方々は、新たに義務付けられた特定健診も受けなければならなくなるため、検査内容に不足があると、年に2回の健康診断を受ける必要が生じていました。そこで平成20年に改正された「高齢者の医療の確保に関する法律（高齢者医療確保法）」では検査項目を若干追加・変更して、別途特定健診を受けなくてもよいとされました（図表1）。ですから、皆さんは従来通り健康診断は年1回受けられていると思えます。ただし、その健診結果のうち特定

特定健診

図表1 平成20年改正および施行開始法律に基づく健康診断の項目比較
(労働安全衛生法との比較)

分類	項目	労働安全衛生法	高齢者医療確保法
問診	業務歴	●	
	既往歴、自覚症状、他覚症状	●	●
身体計測	身長、体重、BMI、腹囲、血圧	●	●
生化学	中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、GOT、GPT、γ-GTP	●	●
血糖	空腹時血糖	△	△
	HbA1c	△	△
尿	糖、蛋白	●	●
貧血	赤血球数、血色素量	●	□
	ヘマトクリット		□
その他の検査	心電図	●	□
	胸部エックス線検査	●	
	喀痰検査	□	
	視力、聴力	●	
医師の判断	眼底検査		□
	医師の診断(判定)	●	●
	医師の意見	●	
質問票	服薬、喫煙	問診時に聴取	●

●：必須項目 □：医師の判断に基づき選択的に実施する項目 △：いずれかの項目を実施する
※表中の赤字は、労働安全衛生法において高齢者医療確保法と異なる項目

健診に含まれる検査項目の結果については、それぞれの医療保険者に送られているので、

健診結果の説明と健診受診後の結果に基づき指導を必ず受けましょう

皆さんは、健康診断を受けた施設や医療

機関で、受診当日に医師から結果説明を受けられているでしょうか。医師による診察は必須項目ですが、健診結果については後日郵送されてきて初めてわかるという方も少なくないのではないかと思います。

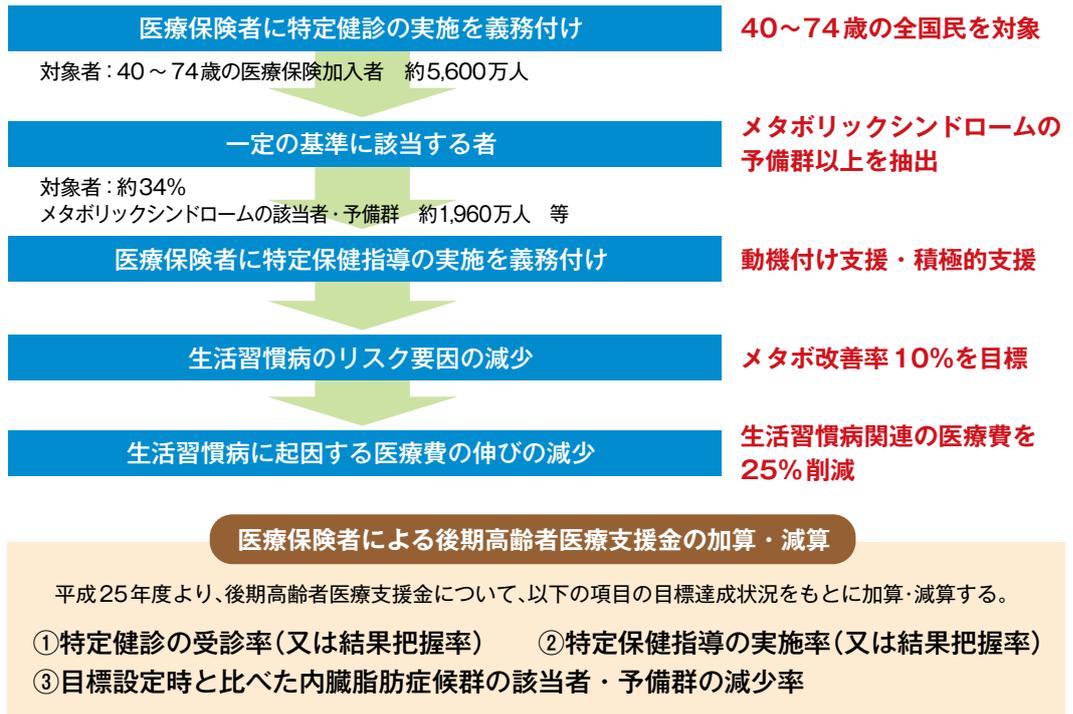
受診後に郵送されてくる結果表には、それぞれの検査項目に対する評価と何らかのコメントが記載されているはず。しかし

ながら、受診後数週間が過ぎてから送られてきた結果を改めて見ても、あまりピンとこない、よくわからないという方が多いのではないのでしょうか。そうならないためにも、やはり受診当日に医師から結果説明を聞かれることをお勧めします。

受診当日に結果が揃うまでには多少時間がかかることもありますが、健康診断が終わったら早く帰りたいという受診者の要望を受けて結果説明を省略している施設が多いのも現実ですが、受診者が希望すれば当日に医師の結果説明を受けることができる体制がしっかりとできている施設で健康診断を受けたほうがいいでしょう。

さらに受診後の結果に基づく保健指導も重要です。安衛法では事業主責任として健診後の事後指導を行うよう規定されていますが、保健師等の産業衛生スタッフが必ずしも充実していない組織や団体では健診後の対応は受診者本人次第になっていることが多かったのではないかと思います。やりっぱなしの健康診断ではせっかく受診した意味がないという反省もあり、平成20年に特定健診・特定保健指導が始まりました。特定健診の結果によって、「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」に区分され、それぞれのレベルに応じて健診後の保健指導を受けることが法律により義務付けられました(図表2)。健診後に指導を受けさせることが事業主と医療保険者の両方の責務となっていますので、皆さんはそれらをでき

図表2 医療保険者による健診・保健指導の実施（平成20年度施行）



ただけうまく利用していただきたいと思えます。最近では事業主や医療保険者が、従業員に対してどのような健康意識・健康レベルを上げる取り組みをしているかが問われています。「健康経営」「データヘルス計画」など

のキーワードが使われ、組織や団体、医療保険者における健康対策がさらに重要視されてきています。

健診結果の見方、判定基準について

(1) 判定結果を必ずチェックしましょう

受診後に送付あるいは手渡される結果表には、項目ごとに判定結果が記載されているはずですが、施設によって結果表は様々ですが、「異常なし」「経過観察」「要注意」「要精密検査」「要治療」「治療中」などの区分に判定されているものと思います。どの検査項目について、どのように判定されているのかを必ず自分の目で確かめてください。

(2) 施設により判定基準が異なる場合もあります

次に、なぜそのような判定結果となっているのかを確認してください。この作業にはかなり医学的な知識が必要な場合があります。その意味でも、前述したように受診当日に結果説明を受けていただくことが望ましいわけでは、施設によってかなり違いがあります。公益社団法人日本人間ドック学会では各々の検査項目についての基本的な判定区分を示す「健診判定基準のガイドライン」(http://www.ningen-dock.jp/wp/common/data/other/inspection/2014/hantei_26-2_Pdf) を作

成していますが、各々の独自の判定基準を用いている施設が多いため、現状からです。

そして最終的には診察を担当した医師の判断によって判定されることになるため、たとえ同じ施設で受診したとしても担当医師によって判定が異なるということが避けられません。その意味では共通の健診判定基準を踏まえ、複数の医師が診察にあたっても施設内での医師間での意識のすり合わせが十分にできていることが望ましいと考えます。

(3) 経年変化に注目しましょう

では同じ検査項目について、同じ結果、同じ数値であれば、常に同じ判定結果となるべきでしょうか。いわゆる正常範囲に入っていれば常に「異常なし」、異常値であれば常に「要治療」や「要精査」という判定でよいかと言わずともそうではありません。

図表3に示した結果表(1)、48歳・男性の例をとって説明します。体重の基準範囲は現在BMIという体格指数(体重(kg)を身長(m)の2乗で割った数値)が18.5以上25未満で、かつ腹囲が男性85cm未満、女性で90cm未満であれば正常範囲と判定されることになっています。この例を見ると、正常範囲でありながら年々少しずつ体重が増えてきています。また、糖尿病検査項目である血糖値やHbA1c、脂質検査項目である中性脂肪値や肝機能値などが上昇傾向

図表3 結果表(1)

氏名	香川 県太郎	生年月日	昭和40年07月15日	性別	男性
職業	公務員(管理職)		総合判定	B(要経過観察)	
健診年月日		2014.05.14	2013.05.15	2012.05.17	
年齢		48歳	47歳	46歳	
身長	(cm)	164.0	164.2	164.2	
体重	(kg)	66.0	63.5	60.8	
BMI		24.5	23.6	22.6	
腹囲	(cm)	84.0	81.8	79.0	
血圧	収縮期	(mmHg)	128	124	126
	拡張期	(mmHg)	80	78	76
肝機能検査	AST(GOT)	(IU/l)	36	26	22
	ALT(GPT)	(IU/l)	46	28	22
	γ-GTP	(IU/l)	56	48	26
脂質検査	総コレステロール	(mg/dl)	192	196	196
	HDLコレステロール	(mg/dl)	43	41	42
	LDLコレステロール	(mg/dl)	116	118	116
	中性脂肪	(mg/dl)	188	146	112
糖尿病検査	空腹時血糖	(mg/dl)	99	96	90
	HbA1c(NGSP値)	(%)	5.5	5.3	5.2

※表中の赤字は、特定健診検査項目の保健指導判定値以上を示す

図表4 結果表(2)

氏名	讃岐 一郎	生年月日	昭和38年02月25日	性別	男性
職業	会社員(営業担当)		総合判定	C(要注意)	
健診年月日		2014.5.23	2013.5.24	2012.5.26	
年齢		51歳	50歳	49歳	
身長	(cm)	171.4	171.4	171.5	
体重	(kg)	75.0	78.2	81.1	
BMI		25.5	26.6	27.6	
腹囲	(cm)	88.5	90.5	94.0	
血圧	収縮期	(mmHg)	124	126	132
	拡張期	(mmHg)	80	84	86
肝機能検査	AST(GOT)	(IU/l)	50	72	80
	ALT(GPT)	(IU/l)	47	85	123
	γ-GTP	(IU/l)	74	101	172
脂質検査	総コレステロール	(mg/dl)	211	215	235
	HDLコレステロール	(mg/dl)	44	41	38
	LDLコレステロール	(mg/dl)	138	138	142
	中性脂肪	(mg/dl)	144	180	286
糖尿病検査	空腹時血糖	(mg/dl)	105	114	124
	HbA1c(NGSP値)	(%)	5.8	6.0	6.5

※表中の赤字は、特定健診検査項目の保健指導判定値以上を示す

向にあり、正常範囲を少し超えてきています。明らかに体重増加に伴った変動と考えられます。つまり、体重だけを見ればまだ正常範囲かもしれませんが、すでに減量に取り組みべき段階に入っていることを認識し、判定としても「要経過観察」や「要注意」と判定されるべきでしょう。

一方、図表4に示した結果表(2)の方については逆の意味での認識が必要です。この51歳の男性は今回の受診時の体重が75kgでBMIが25.5、腹囲が88.5cmとまだ身体計測値としての判定は「要注意(減量が必要)」と判定されます。しかし結果の経年変化を見てください。体重が2年前は

81.1kg、昨年は78.2kgと少しずつ、でも着実に減ってきています。このことから、この男性は何らかの意識を持ってご自身の健康管理を心掛けていらっしゃることが読み取れます。減量の成果として、血圧が少し下がっていること、血糖値やHbA1c、中性脂肪値が減少していることに加えて善玉コレステ

図表5 特定健診検査項目の判定値

項目名	データ基準		単位
	保健指導判定値	受診勧奨判定値	
腹囲	85 (男) 90 (女)		cm
血圧 (収縮期)	130 (以上)	140 (以上)	mmHg
血圧 (拡張期)	85 (以上)	90 (以上)	mmHg
中性脂肪	150 (以上)	300 (以上)	mg/dl
HDLコレステロール	39 (以下)	34 (以下)	mg/dl
LDLコレステロール	120 (以上)	140 (以上)	mg/dl
空腹時血糖値	100 (以上)	126 (以上)	mg/dl
HbA1c (NGSP)	5.6 (以上)	6.5 (以上)	%
AST (GOT)	31 (以上)	61 (以上)	U/l
ALT (GPT)	31 (以上)	61 (以上)	U/l
γ-GTP	51 (以上)	101 (以上)	U/l

テロールであるHDLが上昇し、肝機能の数値も改善傾向にあります。このような素晴らしい経年変化の受診者に、まだ体重過多であることだけを見て、一律に「減量が必要」です。生活習慣を改善し、食事節制と運動を心掛けてください」という指導やコメントをしたとすれば、受診者本人はどう思

うでしょうか。少なくとも健康診断に対する信頼を持ってなくなるのではないのでしょうか。そういった意味で、一人ひとりの健診結果について、様々な観点から結果判定や指導をしている施設で継続的に受診することが非常に重要であることがわかっていただけたらと思います。たとえ杓子定規な指導を受け、そのようなコメントが結果表に書かれていたとしても、自分の結果について経年変化も踏まえながらより客観的に考えることができれば、自分の健康管理能力をレベルアップできたこととなります。そして、本来はそれが望ましい健康診断の活用方法であろうと思われると思います。

特定健診には「保健指導判定値」と「受診勧奨判定値」があります

特定健診の健診項目についてはそれぞれ、「保健指導判定値」と「受診勧奨判定値」が定められています(図表5)。保健指導判定値は「これ以上あるいは以下であれば、生活習慣改善の指導を受け、改善するべきことがあればそれに取り組んでください」という数値です。また受診勧奨判定値とは「これ以上あるいは以下であれば、医療機関で医師による指導を受けてください」という数値です。

ただし、医療機関をただちに受診し、治療を実施するべき数値かと言うとそうではありません。保健指導判定値と同様に「まず

は自分の生活習慣を見直し改善するべきことに取り組み、それでもまだ受診勧奨判定値ならば、医療機関で医師の指導のもとに治療を開始してくださいという値」とご理解ください。どのタイミングで薬剤による治療を開始するべきかなども含め、医師の指導のもとで一緒にやっていくことが望ましい数値とも言えます。

そして最も大切なことは、健診結果に基づく指導を適切に行う医師がいる医療機関を受診されるべきだということです。

要精密検査と判定された項目があれば必ず二次検査を受けてください

健診結果で「要精密検査」と判定された場合には、必ずしかるべき医療機関を受診しましょう。これまで述べてきたように、要精密検査の判定は施設によって、また医師によって様々であるという現実もあります。重大な病気が隠れている可能性があるわけですから必ず追跡検査や追加検査を受けてください。

1回の健診結果だけではどうしても白黒はつきりさせることができないグレーゾーンが生じることが度々起こります。また、経過を追って結果を比較しなければ判断できない場合もあります。こういった場合に「要精密検査」となるわけです。ですから、要精密検査となれば必ず医療機関を受診することが、健診後の最も大切なことです。

図表6 人間ドックの目的は？

“健康寿命をのばす”

1) がんの早期発見・早期治療（二次予防）

→負担の少ない治療（身体的、経済的）

2) 生活習慣病の予防、早期発見・早期治療（一次・二次予防）

→生活習慣改善による予防と治療（肥満症、糖尿病、高血圧症、脂質異常症など）

生活習慣病・メタボリックシンドローム対策とがん対策を同時に詳しく行うのが人間ドック健診

どういった医療機関で精密検査を受けるべきかについては、その項目や異常の程度によってケースバイケースと言うしかないので、その意味でも健診当日に結果説明を受け、その後の追加検査が必要である説明や医療機関の紹介、併設する医療機関がある場合には検査の予約などもやってもらえるような施設が望ましいと言えます。

人間ドックの受診やオプション検査の利用も考えてください

定期健康診断はその一部にがん検診などの検査項目も含まれていますが、検査項目が限られています。人間ドックでの健診の場

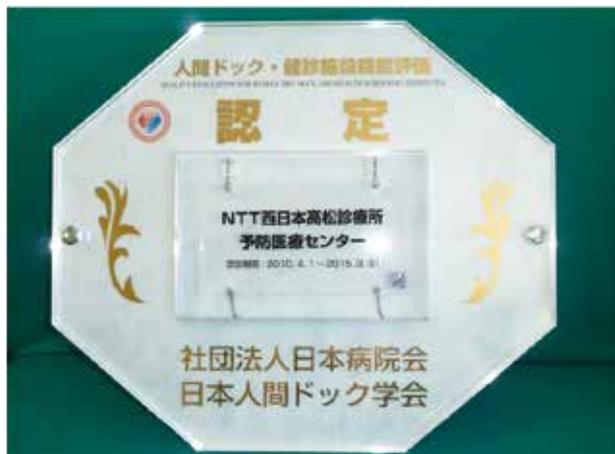
合には生活習慣病健診とがん検診の両方がある程度広くカバーできるだけの検査項目が含まれています。2人に1人が生涯に一度はがんになってしまうのが、我々日本人の現状です。生活習慣病やメタボ対策だけをやっているも不十分です。がんとメタボの両方を予防・早期発見するため、人間ドック程度の豊富な検査項目を含んだ健診を受けることが望ましいと言えます（図表6）。

また健診施設によっては、オプション検査として、受診者の希望により様々な検査を選択して受けることができるように用意されています。自分の弱点がわかれば、その領域の検査を自らオプション検査として追加して受けることも健康診断の上手な利用の方法だと思います。もちろんオプション検査の検査意義や結果などをわかりやすく説明してくれる施設が望ましいことは言うまでもありません。

自分の健康は自分で管理するという心構えを持ちましょう

最後に、やはり「自分の健康は自分で管理していくものだ」という自覚を持つことが最も大切」ということを強調しておきます。病気を患ってから健康のありがたさを初めて自覚するようでは、仕事や自分のやりたいことに十分に力を注ぐことができません。自分の健康を維持・増進するためには、健康診断をうまく利用し、自分の身体状況を客観

図表7 人間ドック・健診施設機能評価制度の認定証



的に理解することが大切です。日本人間ドック学会では、全国の健診施設のレベルアップを図るために「人間ドック・健診施設機能評価制度」を平成16年度より導入し、現在全国で約330の施設を審査認定しています。認定施設の評価内容についても学会ホームページ上 (<http://www.ningen-dock.jp/list/func.php>) で検索可能ですので、健診施設を選択する際の参考にされるとよいと思います（図表7）。

会社や組織、団体の福利厚生担当の方々には、従業員の健康維持・増進が健康診断にかかっているということも自覚して頂き、適切な健診施設を選んでいただくことがとても大切だということもお伝えしておきたいと思えます。