



60.5%

30代女性で健診や人間ドックを受けた人の割合

厚生労働省『国民生活基礎調査』(2019年)

「来週は職場の健診があるから」と急場しのぎでダイエットをした経験をお持ちの方もいるのではないだろうか。身体の状態を総合的に調べる健診には、労働安全衛生法等により義務づけられた「法定健診」と個人が任意で受ける「任意健診」がある。法定健診の代表は職場で受ける定期健診で、事業者は労働者に対して1年以内ごとに1回実施しなければならないし、労働者も定期健診を受けなければならないとなっている。もちろん無料だ。一方、任意健診の代表は人間ドックで、費用は自己負担となる。

厚生労働省『国民生活基礎調査』(2019年)によると、20歳以上の人のうち過去1年間に健診や人間ドックを受診した人の割合は、男性74.0%、女性65.6%となっている。いずれの年代でも男性のほうが高い割合であるが、女性は80歳以上の51.6%の次に受診率が低いのは30代で60.5%となっている。20代で65.9%、40代で71.5%となっているところから推測すると、結婚や出産による退職が一因ではないだろうか。働いていた時は毎年自動的に定期健診を受けていたものの、専業主婦になったら自分で動かなければ受けないままとなる。夫の健康保険の被扶養者となっていて無料で受診できるとしても、自動的に案内は届かないはずだ。

なお、2008年から40歳以上を対象に腹囲やBMI(肥満度の指標)などからメタボリックシンドロームの傾向がないか調べる「特定健診」いわゆるメタボ健診も行われている。必要であれば保健師等から「特定保健指導」も受けられるので、活用したい。

3,076円

1世帯あたり年間の人間ドック等受診料支出額

総務省『家計調査』(2021年)

職場によっては定期健診に代えて人間ドックが実施されているため「定期健診と人間ドックは、どう違うのか?」と疑問に思う方もいるだろう。一言で言えば、人間ドックは定期健診より検査項目が多く、より高度な検査を受けることができる。オプションも豊富でがんの検診だけでも腫瘍マーカーや内視鏡、CT等の検査方法があるし、日帰りに限らず1泊2日で受診する人間ドックもあれば、脳ドックや肺ドックなど特定器官にしぼった人間ドックもある。加齢により健康に不安を覚えるようになってくると、あれもこれもとオプション検査を追加したくなるが、その分、費用はかさんでいく。

総務省『家計調査』(2021年)によると、1世帯あたり年間の人間ドック等受診料支出額は2021年で3,076円だった。2019年は3,458円となっており、コロナ禍の影響で受診率が下がったことが考えられるとはいえ、年間で1世帯あたりには少なく感じる。ある病院の人間ドックでは胃内視鏡検査を含む料金が84,700円となっており、全額自己負担だと夫婦2人で約17万円に上るのだ。ただし、職場の健康保険や福利厚生制度により費用が補助されることも多く、活用すれば自己負担は減る。年間3,458円は、職場の定期健診を受けている人の割合が高いことを示しているのだろう。

定期健診にしても人間ドックにしても、受診後にどうするかが何よりも大事なことである。検査結果を受け取ったらしっかり確認し、生活習慣の改善につなげていきたいものだ。

(執筆/ライター 更田 沙良)