



東京大学未来ビジョン研究センター データヘルス研究ユニット

ふるい ゆうじ
古井 祐司

東京都生まれ。医学博士、専門は予防医学・保健医療政策。
30代で過疎地の「出前医療」に魅せられ、基礎医学から予防
医学に転向。2015年から政府の経済財政諮問会議専門委員
として骨太方針等の策定過程に関わり、政策と現場とのつな
がりや、実証研究の大切さを再認識する。

—— 保健事業の起点となる特定健康診査のポイント ——

1. なぜ今、特定健康診査が重要なのか

健康課題が多様化する中で、保健事業の「起点」としての特定健康診査の役割がますます重要になっています。単なる検査ではなく、リスク者への働きかけを可能にする仕組みとして、特定健康診査は保健事業の出発点となるものです。

メタボリックシンドローム該当者や予備群には特定保健指導を、要治療者には医療機関への受診勧奨や保健指導から構成される重症化予防を提供することで、健康増進と疾病予防に貢献しています。

また、継続的に健診を受けている人は、時々しか受けない人に比べて健康状態の悪化が小さいことも明らかになっています。つまり、特定健康診査は健康維持に寄与する重要な事業なのです。

2. 健診結果の「理解」が行動変容の鍵

健診を受けるだけでは、行動変容にはつながりません。厚生労働省「循環器疾患基礎調査」によると、健診受診者の約7割が自身の結果の意味を十分に理解していないことが示されています。これでは、生活習慣の改善や医療機関の受診といった必要なアクションに結びつきません。

私たちの最新の研究では、特定保健指導の参加者が自身の健診結果をどの程度理解しているかを3段階で

評価したところ、理解度が高いほど1年後の健診結果が改善し、脱落率が低いことが確認されています。つまり、健診結果の理解が、特定保健指導の効果と継続性を高める要因となっているのです。さらに、健診結果の説明は、特定保健指導や重症化予防の実施率向上にも寄与することがわかっています。

3. 第3期データヘルス計画でできること

健診は「受ける」だけでは不十分です。「結果を知り、理解し、行動につなげる」ことが重要です。そのためには、健診受診後の設計が鍵となります。たとえば、

- 健診当日にわかる結果だけでも明示する
 - 結果説明会を開催する
 - 経年推移や同年代との比較を示す結果表を用いる
- といった工夫が考えられます。実際、全国の市町村では様々な工夫が試行がされています。

また、特定保健指導や重症化予防の初回面談時に、参加者の健診結果の理解度を確認し、必要に応じてフォローすることも有効です。

集団健診・個別健診といった実施形態や市町村の規模によって、可能な工夫は異なります。各自治体で試行している工夫を明文化し、それぞれの社会環境や体制に応じた効果的な知見を抽出・共有することが、第3期データヘルス計画の大きな意義の一つです。