



日本は生産労働人口の高齢化に伴い、働く人々の考え方や価値観もだいぶ変わりつつあります。最近では、働き方改革と個人の尊厳、透明性、持続性、多様の遵守、母性保護、ワークエンゲイジメントの向上などが重要視されるようになりました。

人生 100 年時代と言われている新しいステージでは、これまで日本人が経験したことがない課題が働く人々へ課せられています。政府は、「**経済財政運営と改革の基本方針 2016**」において、社会保障分野の取り組みとして、企業による健康経営と健康保険組合（保険者）が連携して行うコラボヘルス事業の推進を進めています。この二つの施策は、増え続ける医療費の抑制だけが目的ではありません。新しい働き方を実践するための施策でもあるように感じています。新しい働き方とは「**Life up**」、人生を心身健康に多くの働く人々が、共に助け合い協力し共同体となって取り組むための施策だと考えています。**Life up**とは「**人生を豊かに共に生きること**」で、ワークライフバランスを充実し、個々の個性が尊重され人々が共に助け合い支えながら暮らす新しい時代の生き方だと思われまます。今回はそれを実現するための重要な制度の一つである。特定検診をテーマにまとめました。

## 1. 特定検診とは

40 歳から 74 歳のすべての被保険者・被扶養者を対象に実施されている健診です。従来の健康診断は生活習慣病やがん等の早期発見・早期治療等を重視して実施してきましたが、平成 20 年 4 月からは、この特定検診が、**メタボリックシンドローム**（内臓脂肪症候群）該当者及び予備群を減少させることを目的として実施されています。該当者と予備群の方に対しては**特定保健指導**（積極的

支援、動機付け支援）を行うことになり、**特定健診は保健指導の対象者**となるかどうかを判断するための健診です。メタボリックシンドロームの**診断基準**は図 1 の通りです。

### メタボリックシンドロームの診断基準

#### 必須項目

内臓脂肪蓄積  
ウエスト周囲径 男性 $\geq 85\text{cm}$   
女性 $\geq 90\text{cm}$   
(内臓脂肪面積) 男女とも $\geq 100\text{cm}^2$ に相当)



#### 選択項目

これらの項目のうち2項目以上

高トリグリセリド血症  $\geq 150\text{mg/dL}$   
かつ/または  
低HDLコレステロール血症  $< 40\text{mg/dL}$

収縮期(最大)血圧  $\geq 130\text{mg/dL}$   
かつ/または  
拡張期(最小)血圧  $\geq 85\text{mg/dL}$

空腹時高血糖  $\geq 110\text{mg/dL}$

\*CTスキャンなどで内臓脂肪量測定を行うことが望ましい。  
\*ウエスト周囲径は立ったまま、軽く息を吐いた状態でへそまわりを測定する。  
\*高トリグリセリド血症、低HDLコレステロール血症、高血圧、糖尿病に対する薬剤治療を受けている場合は、それぞれの項目に含める。

日本内科学会雑誌 94(4), 188, 2005

図1 メタボリックシンドロームの診断基準

出典：日本内科学会雑誌

※ メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積により、高血糖、脂質異常症（高中性脂肪または低 HDL コレステロール血症）、高血圧などの動脈硬化の危険因子が、一個人に集積している状態をいいます。

## 2. 日本の生産労働人口の推移

2017年総務省の推計調査によると、生産労働人口(15歳から64歳までの労働者)は2005年の8,409万人を期に下降し、20年後の2025年には7,085万人へ減少することが予測値として報告されています。具体的には、20年で1,324万人が減少することになると推測されています。

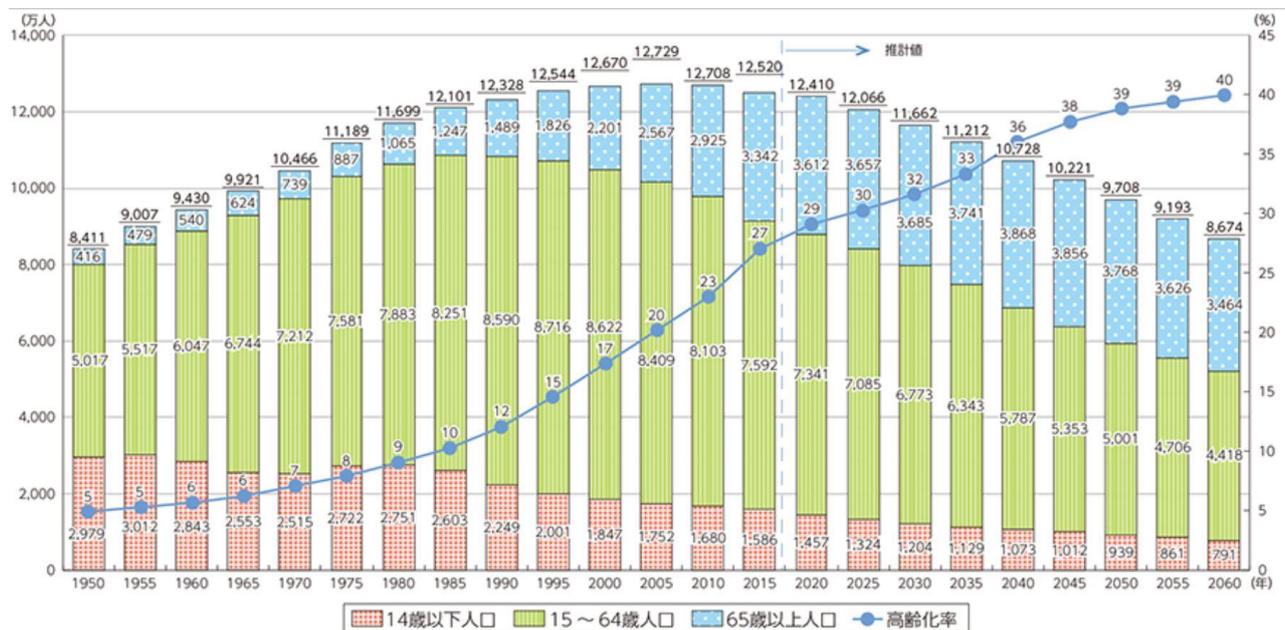
グラフ1参照

政府は、生産労働人口の減少を緩和するため、外国人労働者の確保や65歳以上の高齢者就労を積極的に進めていますが、内閣府「平成28年版高齢社会白書」では、65歳以上の高齢者の認知症患者数と有病率の将来推計についてみると、(グラフ2参照)2025年には約700万人が発症、認知症患者数と有病率が5人に1人になると見込まれています。さらに、日本人の死因の約6割は、生活習慣病が占めています。生活習慣病の発症や重症化は、加齢や生活習慣等の影響を大いに受けます。

つまり、今のままでは頼みの綱である高齢者就労も働き盛り世代の健康も危うい状況で生産労働人口の安定化は期待できなくなります。子高齢化やこれに伴う人口減少は、日本の経済の供給面と需要面の双方に負の影響を与え、中長期的な経済成長を阻害する可能性があり、政府は、将来を見据え働き盛りである世代の健康管理を企業と連携し、生産労働人口の減少を緩やかにするため健康経営という施策を実施しています。将来的にはコラボヘルス事業を拡大し、労働者の健康管理をデータ化しながら新たな施策を立案して改善に努めることになるでしょう。

※コラボヘルス事業とは、健康保険組合などの保険者と企業が積極的に協力し合い、労働者やその家族の健康増進を効果的および効率的に行うことを言います。現在国が進めている健康に関するデータを活用し、健康経営と連動して実施される「データヘルス計画」では、個人の健康診断の結果などを疾病予防や健康増進に有効に安全に活用する、保険者と企業の協働関係が期待されています。

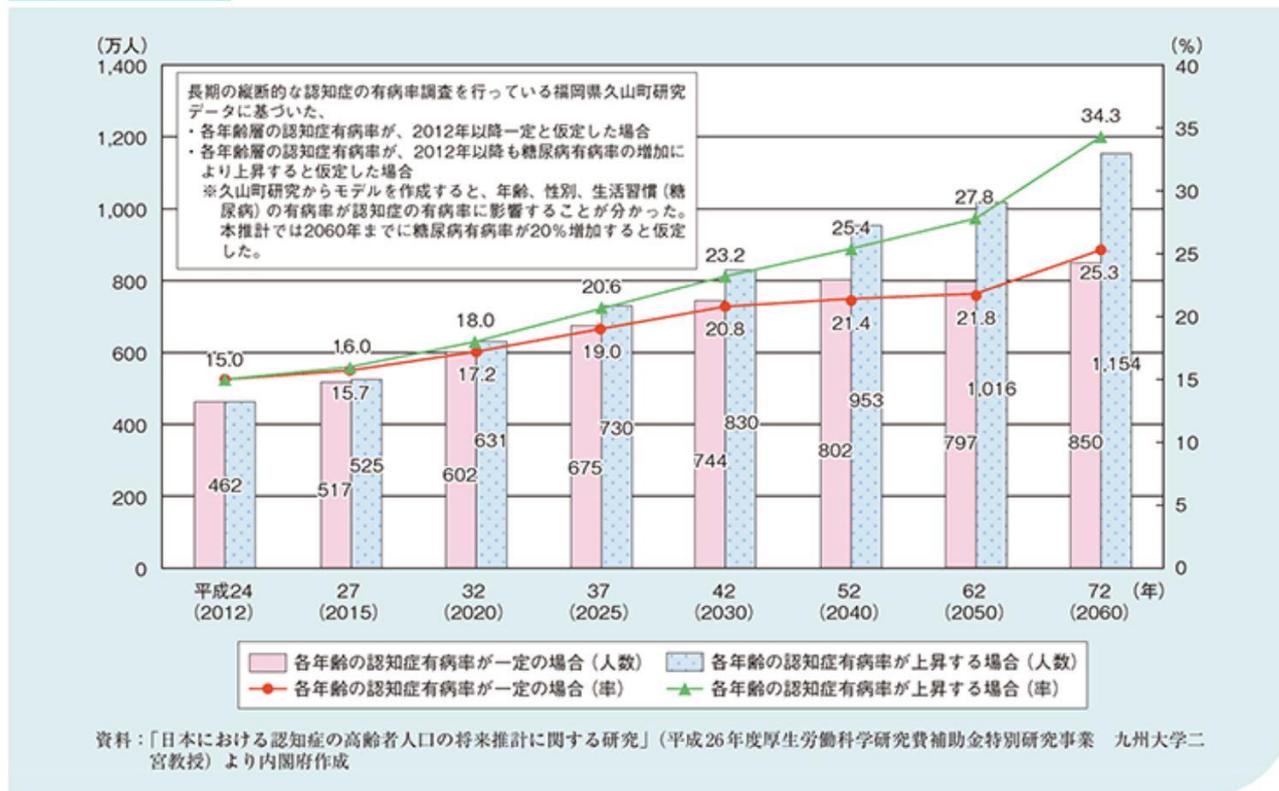
グラフ1:日本の将来推計人口



(出典) 2015年までは総務省「国勢調査」(年齢不詳人口を含む)、2020年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成24年1月推計)」(出生中位・死亡中位推計)

## グラフ2：65歳以上の認知症と有病率の将来推計

図1-2-12 65歳以上の認知症患者数と有病率の将来推計



### 3. 沖縄県は人工透析患者数が全国で最多

沖縄タイムス社の記事(2020年3月13日)によると、「全国健康保険協会(協会けんぽ)加入者100万人当たりの人工透析患者数は2017年度末、**沖縄県は約1391人で全国で最多**だった。3月12日の「世界腎臓デー」を前にした11日、同協会沖縄支部が発表した。人工透析の原因となる糖尿病患者数の割合も全国で最も高く、関連が見られるという。同支部は「**特定健診や特定保健指導を受け、メタボリック症候群のリスクの改善を**」と呼び掛ける。」と報じられました。

現在、自治体や地区医師会、沖縄健康保険協会(協会けんぽ沖縄支部)が連携して、新規人工透析導入者の減少を図る事を目的に、かかりつけ医と腎臓診療医が病診連携で支援を行うプロジェクトを計画、2017年10月1日より、うるま市・沖縄市**慢性腎臓病(CKD)病診連携システム**を構築するため、**ちゅらまーみ(腎)プロジェクト**が始まりました。

### 4. 特定検診の重要性

このように、人の健康管理は、個人で管理する時代から「**政府や自治体、企業が連携し管理・支援**」する時代へシフトして行くことになります。働き方改革により、健康を損なう過度な雇用環境を改め人々が心身豊かに生活するためには、**ヘルスリテラシーを向上**しながら積極的に**定期健診や特定検診を受診**し、自身の健康状態を適切に把握することが重要で、個々の経済状態に合わせて、自身の**健康維持・増進**に向けた**健康投資**を行い自助努力することが必要であると考えています。

近年AIの革新的な発展により、様々なデータ処理能力が発達して「職をAIに奪われる」と一部のメディアが報じていますが、生産労働人口の減少に伴う代行業務をAIが担うことになると考え

れば、将来への希望も見えて来るように思えます。

## 5. 健康への投資

一般的に資産といった場合、金融資産や不動産などを想像されますが、産業保健スタッフの立場から生きていく上で重要な資産は心身の健康だと考えています。

どんなに不動産資産や金融資産があろうとも、体がぼろぼろであれば意味がありません。身を犠牲にして家族のために限界を超えるような働き方をした結果、病気になり楽しみにしていた家族との計画で旅行やレジャーなどが実現されず、働く喜びを失うことになる可能性もあります。

健康な体さえあれば、今の世の中どうやってでも生きていけます。特に健康な時にはその恩恵を忘れがちになりますが、自分自身の体を日ごろから気遣い誰もが幸せな生活をエンジョイするためには、健康への投資というのが最も理にかなった投資なのではないかと個人的には感じています。健康への投資といってもそんな大それたことではなく、きちんと体調管理した上で適度な運動を行い、しっかり食事と睡眠をとる。このようなことを当たり前になすことが大切ではないかと思えます。不健康なお金持ちと心身ともに豊かで健康な人であれば、人生 100 年時代を生きる上で人生を謳歌できるのは後者ではないかと思われれます。



## 碧 M 企画の基本サービス

産業医や健康保険組合と連携して、従業員のヘルスケアサポートを以下のサービス内容で提供します。

ヘルスケアサポート、健康経営サポート、リクルートサポート

### 碧 M 企画

代表：渡嘉敷 忠 産業看護職（看護師）

健康経営エキスパート・アドバイザー（東京商工会議所認定）認定番号：19000749

ストレスチェック実施者（厚生労働大臣指定研修受講）

第1種衛生管理者

電話：080-9851-1569

URL: <https://www.aoi-mk.com/>

