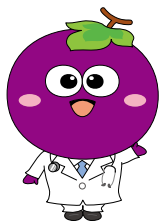


大人の健康習慣 ～40歳を超えたら年1回の特定健診が当たり前！～



羽曳野市国民健康保険では、40歳以上の方に
1年に1回 特定健診（特定健康診査）を実施しています。
特定健診はメタボリック症候群に着目した糖尿病や高血圧症などの
生活習慣病の発症や重症化を予防するための健診です。
9月号から3回にわたり健康情報を連載しています。
第2回は東京大学大学院新領域創成科学研究科 酒谷 薫先生に
お話を伺いました。



東京大学大学院新領域創成科学研究科
酒谷 薫 先生

AIが見つけた、フレイル・認知症のサイン

一羽曳野市・東京大学高齢社会総合研究機構 3年間の共同研究より

羽曳野市は3年前の2023年8月、東京大学高齢社会総合研究機構（IOG）と「AIを用いた健診データによるフレイル・認知症リスク評価と予防に関する研究事業にかかる協定」を締結しました。以来、東京大学は羽曳野市民の皆さまの健診データをAIで解析し、超高齢社会におけるフレイルや認知症の予防法について検討を重ねてきました。

3年間の計画で進めてきたこの研究も、いよいよ今年度が最終年度となります。

今回は、この3年間の研究で見えてきた成果についてご報告します。

脳の健康は、からだ全体とつながっている

私たちはこれまで、「脳の衰え」は脳だけの問題だと考えがちでした。しかし3年間の解析を通じて、栄養状態・血糖や脂質などの代謝バランス・体内の炎症反応——この3つが互いに関連し合いながら、認知機能の状態と結びついていることが分かってきました。

この3つの要素は、他の地域の健診データと比較しても、共通して認知機能と関わりが深いことが確認されており、羽曳野市民のデータでも同じ傾向が見られました。つまり、脳の健康を守るには、脳そのものだけでなく、栄養・代謝・炎症といった「からだ全体」を整えることが重要だということです。

一人ひとり違う「からだの傾向」

一方で、どの項目がより強く関わるかは、地域や個人によって少しずつ違いがあることも分かりました。ある方は血糖値や脂質の管理が鍵になり、また別の方は栄養状態の改善がより大

切になる——というように、リスクの現れ方は人それぞれです。これは、「同じ健診結果でも、その人に合った対策は異なる」ということを意味します。

健診を、からだ全体を見直すきっかけに

3年間にわたる本研究を通じて、特定健診が血糖値やコレステロールだけをチェックする場ではなく、栄養・代謝・炎症のバランスを通じて脳を含めたからだ全体の状態を映し出す「鏡」であることが、あらためて確認されました。

今年の健診結果を、来年、再来年の自分への手がかりとして活かしてみませんか。

「年に一度の健康チェック」への参加が、フレイルや認知症を遠ざける確かな一歩になります。

この3年間の共同研究の成果が、これからの羽曳野市民の皆さまの健やかな暮らしに役立つことを願っています。

～特定健診の受け方～ 受診期限は令和9年3月31日！

STEP ① 受診券の確認

4月下旬に被保険者に「特定健康診査 受診券」を郵送しています。
お手元がない方は、再発行の手続きをしてください。

STEP ② 医療機関を選ぶ

受診したい医療機関へ、電話で予約をする。

STEP ③ 受診する

【持ち物】 特定健康診査 受診券、
羽曳野市国民健康保険の資格が確認できるもの
（マイナ保険証 or 資格確認書など）



実施医療機関など
その他詳細はこちら▶



20～39歳の
国民健康保険被保険者
向け「プレ特定健診」
はこちら▶



受診券（見本）

受診券の再発行は
こちら▶



封筒（見本）

<問合せ> 保険年金課 保健事業担当 ☎ 072-947-3605