

## 特定健診へ行こう！ ～年に1度の健康チェック！！～

羽曳野市国保では、40歳以上の方に1年に1回特定健康診査（特定健診）を実施しています。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回は東京大学高齢社会総合研究機構 酒谷 薫 特任研究員にお話を伺いました。

東京大学高齢社会総合研究機構 特任研究員(元特任教授)  
きのうクリニック 顧問医師

酒谷 薫 医師



## フレイル予防と認知症リスク低減 —健康的な老後を目指して—

社会の高齢化に伴い、認知症患者が急増しており、2025年には約700万人に達すると予想されています。これは65歳以上の人口の約20%にあたるため、他人ごとではありません。認知症になると、物忘れが増え、やがて日常生活が困難になり、介護が必要になります。また、認知症の増加は医療費や介護費用の増大を招くため、認知症の予防は個人の健康を保つだけでなく、国の財政を安定させる上でも重要です。

「認知症は予防できるのか？」という素朴な疑問を持つ方も多いでしょう。現時点では、認知症で最も多いアルツハイマー型認知症を根本的に治療する薬は開発されていません。しかし、生活習慣を改善することで、認知症の発症（症状が出ること）を抑えたり、遅らせたりできることが分かってきています。例えば、フィンランドで行われたFINGER研究では、運動、食事療法、血圧などの生活習慣病の管理、認知トレーニングなどを通じて、生活習慣を改善することで認知機能が向上することが示されました。

こうした背景のもと、東京大学高齢社会総合研究機構は、昨年度に羽曳野市と協定を結び、羽曳野市の過去の特定健診・市民健診データを解析して、認知症の予防に関する取り組みを検討することになりました。東京大学では、健診データをAIで解析し、認知症のリスクを推定するシステム（AICOG）を開発しています。この方法は健診データのみを使用するので、過去の健診データを解析できる大きな利点があります。

これまでの特定健診・市民健診データのAI解析で分かったことをまとめると、羽曳野市は市民の高齢化が徐々に進んでおり、それに伴い認知症の発症リスクが徐々に高まっていることが分かりました。また、認知症リスクがある市民の特徴を調べると、血圧が高いことが分かりました。さらに、貧血傾向ややせ型（BMIが低い）の人に認知症リスクが高いことが分かってきました。これらは、フレイルの特徴と重なっています。つまり、フレイルの予防は認知症の予防につながることを示唆しているのです。

フレイルの予防には、適度な運動、バランスの取れた食事、社会的活動の維持が必要です。筋力トレーニングや有酸素運動を定期的に行い、たんぱく質やビタミンを含む栄養バランスの良い食事を心がけましょう。また、家族や友人と交流し、趣味を楽しむことで心の健康を保つことも重要です。フレイルを予防して認知症を予防しましょう！

**フレイル・認知症予防のためにも特定健診を受診しましょう！**

特定健診の詳細はこちら→



<問合せ> 保険年金課 保健事業担当 内線 1761