

特定健診へ行こう！ ～年に1度の健康チェック！！～

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ます。第2回は東京大学高齢社会総合研究機構 酒谷 薫 先生にお話を伺いました。

東京大学 高齢社会総合研究機構
酒谷 薫 医師



— AIで未来を予測する：羽曳野市の健診データから見える“フレイル”と“認知症”リスク —

人生100年時代を健康に生きるためには、「病気の早期発見」だけでなく、「将来のリスクを見える化し、予防行動につなげる」ことがますます重要になっています。

最近では、テレビや新聞などでも「AI（人工知能）」という言葉をよく目にするようになりました。AIは、膨大なデータからパターンや兆候を見つけ出し、未来を予測することができる技術であり、今、医療分野においても急速に導入が進んでいます。

私たち東京大学と羽曳野市では、特定健診のデータをAIで解析し、「認知症」や「フレイル（虚弱）」など高齢者に多い病気のリスクを早期に見える化し、予防につなげる共同研究に取り組んでいます。

健診データに隠された「未来のサイン」

フレイルとは、加齢によって心身の活力が低下し、要介護状態に近づいていく状態です。認知症もまた、早期には症状がはっきりしないため、自覚のないまま進行してしまうことが少なくありません。フレイルも認知症も、いずれも早期にリスクを発見し、生活習慣の見直しや医療的支援を含む「早期介入」を行うことで、進行を防ぎ、健康寿命を延ばすことが可能です。

今回の研究では、羽曳野市の特定健診データ（年齢、血圧、BMI、血液検査値など）をAIで解析し、まだ症状が出ていない段階でのリスクを見つけ出すことに成功しました。

特に過去の健診結果との比較によって、わずかな変化が将来のリスクと結びついていることもわかってきています。

羽曳野市民のデータから見たこと

羽曳野市の健診受診者の傾向として、血糖値や中性脂肪が高い方、また貧血や低栄養の兆候がある方は、認知症のリスクが高いことが明らかになりました。

健診で、未来の自分を守ろう

AIによる健康リスク解析は、いわば「未来の健康の鏡」です。一度の健診が、数年後のあなた自身の健康を守るきっかけになるかもしれません。

特定健診で得られたデータは、今や「チェックのため」だけでなく、「未来を守るため」にも活用される時代です。

羽曳野市では、こうした先進的な取り組みを活かしながら、これからも市民の皆さまが健診を受けやすい環境づくりを進めてまいります。

今年の秋、「年に一度の健康チェック」にぜひご参加ください。あなたの未来を守る一歩が、ここから始まります。

<問合せ> 保険年金課 保健事業担当 内線 1761