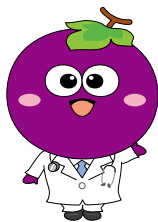


大人の健康習慣 ～40歳を超えたら年1回の特定健診が当たり前！～



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3回は慶應義塾大学医学部衛生学公衆衛生学 岡村智教先生
にお話を伺いました。

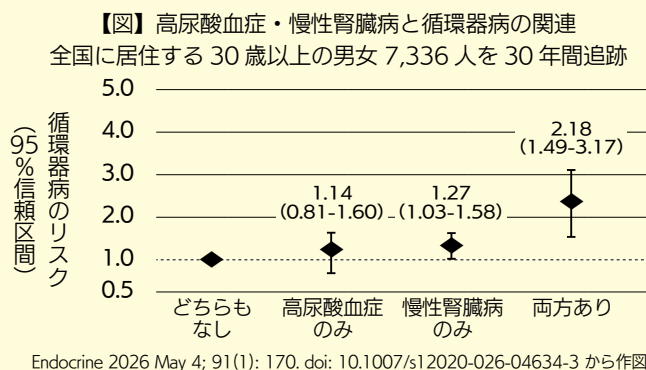


慶應義塾大学医学部衛生学公衆衛生学
岡村 智教 先生

健診でわかることー血清尿酸値と慢性腎臓病について

健診の血液検査でおなじみの「尿酸値」。数値が高いと、足の親指の関節などが腫れて激痛を引き起こす痛風の原因になります。尿酸値の測定は、国が定めた基本健診項目ではありませんが、羽曳野市の国保の健診では毎年全員の測定が行われています。高尿酸血症は痛風の原因になる病気として有名ですが、尿酸が高い状態が続くと、痛風発作だけでなく、脳卒中や心筋梗塞などの循環器病も発症しやすくなります。しかし尿酸値の高い人は血圧や血糖値、脂質も高いため、尿酸そのものが循環器病の原因になるかどうかは議論があります。また高尿酸血症は腎臓の働きを悪くすることも知られています。

全国の30歳以上の7,336人を対象に、高尿酸血症（ここでは尿酸値7以上）と腎臓の働きの低下（慢性腎臓病、ここではeGFR 60未満または尿蛋白+以上）が、その後の心筋梗塞や脳卒中などの循環器病による死亡にどう影響するかを30年間追跡した研究があります。この研究では、最初の健診時の状態から、①どちらもなし、②高尿酸血症のみ、③慢性腎臓病のみ、④両方あり、の4グループに分けて将来の循環器病のリスクを比べました。結果を右図に示します。「どちらもなし」のグループのリスクを1とした場合、「高尿酸血症のみ」は1.14倍で大きな差はありませんでしたが、「慢性腎臓病のみ」では1.27倍、そして「両方あり」のグループでは2.18倍と、危険性が2倍以上に跳ね上がることが分かりました。この結果は、同時に合併している高血圧や糖尿病、脂質異常症の影響を統計



学的に調整しています。この研究からは、尿酸が高いことで腎臓が傷つき、その結果として循環器病のリスクが大きく高まるという機序が考えられました。

なお羽曳野市の国保の令和5年度の健診受診者のデータを集計すると、①～④の割合は、男性ではそれぞれ①58.8%、②9.5%、③23.4%、④8.3%、女性では①72.1%、②1.8%、③24.5%、④1.6%でした。男性で④の「両方あり」が多いのは、男性の方が高尿酸血症が多いためです。さすがに30年追跡してどうなるかは現時点ではわかりませんが、尿酸値や腎機能の数値で指摘を受けた場合は、「痛くないから」と放置せず、飲酒量を減らすなど生活習慣の改善に取り組みましょう。また尿酸が基準値を超えている場合は、迷わずかかりつけの先生に相談して、早期からの管理を心がけることが大切です。

～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▶



受診券（見本）

受診券の再発行は
こちら▶



封筒（見本）



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▶



<問合せ> 保険年金課 保健事業担当 ☎ 072-947-3605