

健康診査・がん検診について

1 健康診査について

(1) 目的

日本人の食習慣やライフスタイルの変化等により、近年、糖尿病などの生活習慣病が増加しています。健康診査は、その診査結果から健康状態を把握し、健康管理や生活習慣病予防に活用していただくためのものです。特に特定健康診査は、40 歳から 74 歳までの方を対象にメタボリックシンドローム（※）に着目し行っているもので、そのリスクがある方には、生活習慣改善のための特定保健指導を行います。現在、練馬区が実施している特定健康診査は「高齢者の医療の確保に関する法律（昭和 57 年法律第 80 号）」を根拠として平成 20 年度から特定健康診査の実施に関する基準（平成 19 年厚生労働省令 157 号）に基づいて、医療保険者に保健指導と合わせて実施することが義務付けられたものです。

従いまして、練馬区では練馬区国民健康保険に加入している 40 歳～74 歳の区民を対象に健康診査を実施しています（その他、下記の種類の健康診査を実施しています）。

※ メタボリックシンドローム

内臓脂肪症候群のことで、内臓脂肪型肥満に加え、高血圧、高血糖、脂質異常など動脈硬化のリスクが重なった状態をいいます。

(2) 種類

区で実施している健康診査

| | 種類 | 対象者 |
|---|-----------------|----------------------|
| ① | 練馬区国民健康保険特定健康診査 | 40～74 歳の練馬区国民健康保険加入者 |
| ② | 後期高齢者健康診査 | 後期高齢者医療被保険者 |
| ③ | 75 歳健康診査 | 75 歳の区民 |
| ④ | 医療保険未加入者健康診査 | 40 歳以上の生活保護受給者等 |
| ⑤ | 30 歳代健康診査 | 30～39 歳の区民 |

受診対象者へは「練馬区健康診査受診券（30 歳代健康診査を除く）」と「健康診査・がん検診のご案内」を一緒に送付しています。

(3) 受診期間（平成 29 年度）

混雑緩和のため、案内の発送時期および受診期間を分割しています。

| | 誕生日 | 発送時期 | 受診期間 |
|-------------------|-----------|-------|---------------|
| 30 歳代健康診査 | — | 4 月下旬 | 5～11 月（7 か月間） |
| 40 歳以上に実施する各種健康診査 | 4～7 月生まれ | 4 月下旬 | 5～9 月（5 か月間） |
| | 8～11 月生まれ | 5 月下旬 | 6～10 月（5 か月間） |
| | 12～3 月生まれ | 6 月下旬 | 7～11 月（5 か月間） |

(4) 受診会場

協力医療機関（練馬区・板橋区・中野区・杉並区）、練馬区医師会医療健診センター（練馬区高野台）、健康診査室（練馬区役所東庁舎2階）にて受診できます。

- ・練馬区と近隣区を合わせて、600以上の医療機関で受診することができます。
- ・30歳代健康診査は医療健診センターおよび健康診査室のみでの実施となります。
- ・練馬区医師会医療健診センター、健康診査室では、65歳以上の方・後期高齢者健康診査・医療保険未加入者の方は受診できません。

(5) 申込み方法

- ・協力医療機関 ⇒ 電話等で直接申込み
- ・医療健診センター、健康診査室 ⇒ 専用申込みハガキ・インターネット

※ 医療健診センター、健康診査室での受診については、申込み受付月の翌々月以降となります。（例：4月申込み ⇒ 5月「実施通知書」の送付 ⇒ 6月受診）

(6) 検査内容

| 分野 | 国の基準項目（特定健康診査指定項目） | 練馬区の追加項目 |
|-----------|--|--------------------------|
| 問診 | 既往歴、服薬歴、喫煙歴、自覚症状 | |
| 身体計測 | 身長、体重、腹囲、BMI | |
| 理学的検査 | 視診、聴診等 | |
| 血圧 | 収縮期、拡張期 | |
| 脂質 | HDL コレステロール、LDL コレステロール、中性脂肪 | 総コレステロール |
| 糖尿病 | 血糖、グリコヘモグロビン A1c (NGSP) | |
| 肝機能 | AST (GOT)、ALT (GPT)、 γ -GT (γ -GTP) | アルブミン、ZTT、ALP |
| 腎機能 | | 尿素窒素、クレアチニン (eGFR 含む)、尿酸 |
| 血液一般 | 赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値 | 白血球数、血小板数 |
| 尿一般 | 尿蛋白、尿糖 | ウロビリノーゲン、潜血 |
| 心電図 | 標準12誘導心電図 | |
| 眼底 | 眼底カメラまたは直像鏡(前年度の健診結果により医師が必要と判断した方) | |
| 胸部エックス線検査 | | 一般胸部エックス線検査または肺がん検診 ※ |

※ 胸部エックス線検査については、健康診査の受診時に「胸部エックス線検査調査票」にご記入いただく内容により、「一般胸部エックス線検査」または「肺がん検診」の受診をご案内します。

(7) 結果説明

受診した会場により、結果説明の方法が異なります。

| 受診した会場 | 結果説明の方法 |
|----------------|---------------|
| 協力医療機関 ※ | 医師から対面による直接説明 |
| 医療健診センター、健康診査室 | 健康診査結果票の郵送 |

※ 協力医療機関では、受診者への生活習慣についての情報提供も行います。

(8) 保健指導

練馬区国民健康保険特定健康診査・医療保険未加入者健康診査の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方は、専門家による3～6か月間の健康づくりのサポートを無料で受けられます。

2 がん検診について

(1) 目的

がん検診は、がんの早期発見・早期治療によってがんによる死亡を減少させることを目的とし、「健康増進法（平成14年法律第103号）」に基づいて実施しています。

実施方法については、科学的に死亡率の減少効果が認められたものを、国が指針（「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」）として示して推奨しています。

(2) 概要

| 検診の種類 | 対象年齢 | 実施会場 | 申込方法 |
|-------------|-----------------|--------------------------------|--------------|
| 胃がん | 30歳以上 | 医療健診センター・健康診査室 各保健相談所・石神井庁舎 | ハガキ・インターネット |
| 肺がん | 40歳以上 | 協力医療機関（練馬区のみ） | 電話等 |
| | | 健康診査室・医療健診センター | ハガキ・インターネット |
| 大腸がん | 30歳以上 | 協力医療機関（練馬区） | 電話等 |
| | | 協力医療機関（板橋区・中野区・杉並区） ※1 | 電話等 |
| | | 医療健診センター・健康診査室※1 | ハガキ・インターネット |
| 乳がん | 40歳以上で前年度未受診の女性 | 協力医療機関（練馬区のみ）・医療健診センター | ハガキ・インターネット |
| 子宮がん | 20歳以上で前年度未受診の女性 | 協力医療機関（練馬区・中野区） | 電話等 |
| 前立腺がん ※2 | 60・65歳の男性 | 協力医療機関（練馬区・板橋区・中野区・杉並区） ※1 | 受診時に申出 |
| | | 医療健診センター・健康診査室 | 電話 受診時に申出 |

※1 健康診査受診時のみ併せて実施できる（単独での実施は不可）。

※2 練馬区では前立腺がん検診を追加で実施している。

(3) 受診期間

当年4月から翌年3月まで（がん検診の種類により異なります。）

(4) 結果説明

受診した会場により、結果通知の方法が異なります。

| 受診した会場 | 結果説明の方法 |
|--------------------|--|
| 協力医療機関 | 医師から対面による直接説明 |
| 医療健診センター、 健康診査室 | 健康診査結果票の郵送 ※「精密検査が必要」と判定された場合は対面による直接説明 |

※ 区で実施するがん検診は、対策型検診として「がんの疑いがある方」を振り分ける検査です。「精密検査が必要」と判定された場合には、別途、精密検査（保険診療）の受診が必要です。

3 練馬区の健診・がん検診の特徴

(1) 区民と医療機関が顔の見える関係を築く

生活習慣病の発症を予防し、また、早期発見・早期治療を進めるためには、区民が健康診査等を活用して積極的に自身の健康状態を把握し、生活習慣を改善していくことが重要です。練馬区では、身近な医療機関で健（検）診を受けることで、医師が区民に直接働きかけ、日々の生活の改善に向けた動機づけを行っています。医師は、区民自身の日常生活をうかがい知る方法のひとつとして、また、ご自身の健康状態の経年変化を見逃さないために区が発行する「健康手帳」も活用できます。

がん検診においては、その診断は慎重に行う必要があることから、結果説明は医師による対面方式としています。これは、郵送による通知では、これまでの受診経過の説明や結果の疑わしい点などについて正確に伝えることが難しいと考えているためです。

(2) 選択可能な実施医療機関と充実した健診・検査項目

健康診査は、区内の実施医療機関のほか、板橋区・中野区・杉並区の協力医療機関でも受診することができます。自宅からの距離や開院時間など、自身の都合に合わせて、実施医療機関を選択できます。

また、健診・検査項目は、練馬区では、国が定めているもののほか腎機能検査項目などを追加して実施しています。これにより、より多くの疾病の予兆を捉えることが可能です。

さらに、健診の際、採血された検体（血液）は、健診実施医療機関の多くが、練馬区医師会医療健診センターに分析を依頼します。医療健診センターでは検体の検査を行い、結果データを一元的に管理しています。これにより、健診の結果は、3年間の結果を1枚に集約し、経年による体の変化を見やすい形にして区民の手元にお届けしています。

健康診査に関する Q&A

1 健康診査を受けると何がいいのですか

健康診査の結果は、医学を根拠とした体の健康状態を示しています。毎年受診することで、体の経年変化を確認することができます。また、身近な「かかりつけ医」が継続して健康診査結果をみることで、自身の体の変化を知り、生活習慣の改善などの助言を得ることができます。生涯にわたる健康の維持・増進が期待されます。

2 実施機関は選べますか

受けたい健診（検診）を実施しているところであれば、協力医療機関の中から選ぶことができます。

3 規模の大きな病院で健康診査を行わないのはなぜですか

近年では規模の大きな医療機関には外科手術や外傷治療、心筋梗塞や脳梗塞などの急性期医療の充実が求められ、高度な専門治療に対応しなければなりません。

生活習慣病を予防するには、日常の生活習慣を改善することが重要です。自身の生活習慣などの健康相談ができる近隣の「かかりつけ医」をお持ちいただきたいとの思いから、地域の医療機関で受診できる体制としています。

4 健康診査とがん検診を一緒に受診できないのはなぜですか

がん検診の種類により対応が異なります。

大腸がん検診、前立腺がん検診は、健康診査を実施している医療健診センター、健康診査室および協力医療機関（大腸がんは一部不可）で、健康診査との同時受診が可能です。

肺がん検診は、一部の医療機関において同時受診できます。

胃がん検診は、検査時間が空腹時の午前中に制限され1人に要する検査時間が長いため、健康診査とは別の日、別の会場で実施します。

乳がん検診、子宮がん検診は、専用設備が必要なことなどにより実施機関が限定されるため、健康診査とは別の医療機関で実施しています。

5 乳がん検診と子宮がん検診を、一か所で同時にできないのはなぜですか

乳がん検診と子宮がん検診は、医学的に専門領域が異なります。前述のとおり、検診に必要な設備も異なり、検査に当たる医師は「乳がん検診」は乳腺外科医や放射線科医等、「子宮がん検診」は婦人科医とされています。それぞれの領域の医師が、確かな技術の裏付けのもとに検診を行っています。そのため、実施医療機関が異なります。

6 女性のがん検診は、60代以降の高齢者と現役世代では方法が異なるのですか

練馬区が実施するがん検診では、年齢により、検診の実施方法が異なることはありません。

7 がん検診では、その検査結果でがんの有無を即断しないのはなぜですか

区が実施しているがん検診は限られた資源の中で区民にとって利益と不利益のバランスを考慮し、受診者の利益を最大化できる検査方法を選択し、がんであるかもしれない兆しをみつけ、精密検査に結びつけるために行っています。そのため、疑いがあることはわかりますが、確定診断はできません。がんの疑いがある場合には、さらに精密検査を実施し診断します。

8 協力医療機関での健康診査の結果通知はどうして対面方式なのですか。郵送などにより文書のみでの回答はできないのですか

協力医療機関が対面方式で結果通知を行う理由は以下のとおりです。
ご指摘のように健康診査の結果通知には、対面方式と郵送通知がありますが、練馬区では受診された方で、その後医療や保健指導の必要がある方々に、ご自身の健康状況を認識していただき、医療機関への受診勧奨や保健指導を受けていただく動機づけとするために対面方式を採用しています。数値等では保健指導の対象とならなかった方も、健康な生活習慣の重要性について関心と理解を深めていただき健康相談を行える「かかりつけ医」をお持ちいただくためです。

9 健康診査と人間ドックの違いは何ですか

区の健康診査は、特定健康診査として、国の規定に基づくメタボリックシンドロームに着目した生活習慣病の早期発見・早期治療や予防を目的としています。一方、人間ドックの検査項目は受診される方の判断やご希望によって種類が異なりますので、内容の比較は出来ません。