

ストレス&ヘルスケア

Stress

& Health

Care

No.255 2025年4月15日発行

特集

健康診断の活用

健康診断を健康の維持増進にどう活かすか

公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター・リバーサイド読売ビル診療所長 市岡 正彦

Contents

- 5 | 健康増進センターからのお知らせ：当法人提供の健康診断について
- 6 | 現代栄養学とヘルスケアレシピ：水切りヨーグルトで体験する食器と食具の力
- 7 | 機関誌ストレス科学研究：2024年に読まれたストレス関連論文
- 8 | お知らせ：メール相談メンタルサポーター養成講座



公益財団法人 パブリックヘルスリサーチセンター
Public Health Research Foundation

特集

健康診断を健康の維持増進に
どう活かすか

公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター・リバーサイド読売ビル診療所長 市岡 正彦

1. はじめに

皆さんは健康に良いことを何かしていますか。バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠、さらには禁煙など、いずれも健康維持には欠かせません。中には「健康診断（健診）を毎年受けている」を挙げる方もいると思います。しかし、健診を受けていても病気にかからないわけではありません。健診の受け方や結果の解釈の仕方、その後の対応によっては、健康の維持増進への活かし方も大きく変わってきます。本稿では、より効果的な健診の受け方と、健診結果を正しく理解して健康の維持増進にどう活かすか、について重点的に解説したいと思います。

2. 健診の種類と目的・特徴

健診の種類と目的等を表1に、さらにはがん検診について対象年齢、推奨される受診間隔等を表2にまとめましたので、まずはそちらをご覧ください。

多くの皆さんが受けられている年一回の一般定期健診以外にも、特殊健診、特定健診・特定保健指導、がん検診などがあり、オプションで検査項目を選ぶこともできます。どの検査項目を選んだらよいかの目安になるのが、年齢、がんや心・脳血管系疾患などの家族歴、疾患のリスク因子、特殊な職歴や作業環境などです。

がん検診の5大がんは、早期発見できれば治療により治癒も可能ですので、対象年齢の方はぜひ必要な検査をお受けください。がんの中で最も発見しづらく予後も悪いすい臓がんを心配される方も多く、健診で早期に発見できないかという声を聞きます。現時点では、すい臓がんのリスク因子（糖尿病、慢性膵炎、膵のう胞、肥満、喫煙、過度の飲酒、家族歴など）がある50歳以上の方については、年一回

の腹部超音波（エコー）検査が第一に推奨されます。

3. 健診結果の解釈に伴うデメリットを理解しておこう

健診には疾患の早期発見や健康寿命の延長に貢献するという大きなメリットがある一方で、デメリットも存在します。健診結果の解釈という観点では、検査の偽陽性と偽陰性があります。がん検診を例にとれば、偽陽性とは「がんがないにも関わらず検査が陽性になること」、偽陰性とは「がんがあるにも関わらず検査が陰性になること」です。これは、誤診とか見逃しということではなく、検査そのものの性質上ある一定の割合で起こりうる事象です。健診時の結果のみでは偽陽性か偽陰性かは判定できないため、要再検と判定された方は、指定された期間内に再検査（同じ検査を繰り返し行う）を受けていただき、要精検と判定された方は、必ず医療機関を受診し原因検索や診断確定のためのより詳しい検査をお受けください。

4. 健診結果を正しく評価し、健康の維持増進に活かすために

1. 検査結果が基準値内＝正常というわけではない

健診結果報告書には基準値が記載されていますが、その範囲内か範囲外かで「正常・異常」を判定していないでしょうか。実はそこには落とし穴があります。そもそも基準値は健診施設によっても若干違いがあります。なぜなら、基準値はその施設の健康人のデータを集めてその分布から求めたもので、正規分布であれば対象の95%を含む範囲を基準値と定めています。したがって健康人であっても5%の人は基準値から外れてしまいます。また、通常は

40～60歳代のデータを元に作成されるため、高齢者では基準値をやや外れていても、それですぐに異常というわけではありません。一方、生活習慣病に関する検査の基準値は、有病率や発症リスクに関する調査の結果を参考に各学会で決めたものです。以上のことから、基準値だけで正常・異常を判断するのは難しいため、次にあげる経年変化や総合的な評価が重要になってきます。

2. 経年変化に注目

たとえば、ある男性のヘモグロビン（Hb）値が過去2年とも15.8g/dlで今回が13.6g/dlであった場合、いずれも基準値内ですが、1年間で2g/dl以上の低下があることからどこかに病変が存在している可能性もあり、第一に消化管出血を疑って検査を受けることが勧められます。このように、判定がA（異常なし）やB（わずかな異常で心配なし）という判定であっても、経年的にみて明らかな上昇や低下が進行している場合は要注意です。個々の検査値については、必ず過去のデータと比較してその変化を見る習慣をつけましょう。

3. 個々の検査結果ではなく総合的に評価する

一例として、腎機能異常について具体的に考えてみます。腎機能の指標となる検査項目は「尿蛋白」「クレアチニン（Cr）」「e-GFR」です。尿蛋白が陽性ということは、腎臓の役割である「ふるいの目」が壊れていることを示し、腎障害の初期のスクリーニングとして有用ですが、偽陽性も存在します。また、Crは筋肉運動後に出てくる老廃物で腎臓から排泄されますが、腎臓のろ過機能が落ちると排泄されずに体内にたまり上昇してきます。ただし、激しい運動後や筋肉量の多い男性では高値になることもあります。一方、GFRは糸球体が1分間にろ過する血液量で腎機能そのものを表す指標です。ただ実際の測定は難しいため、性別・年齢・Crによって推定値を算出し、これをe-GFRと言います。これらの検査値に異常がある場合、本当に腎機能障害が存在するかを見るには、一過性の異常ではなく恒常的に異常値を示すか（要再検）、経時的に悪化しているか、3つの指標すべてが異常を示しているか、などで総合的に判断することが重要です。

生活習慣病と言われる高血圧、脂質異常症、糖尿病（高血糖）は、メタボリックシンドロームの診断基準（3疾患のうち2つ以上と腹囲が基準値以上）や狭心症・心筋梗塞などの冠動脈疾患の危険因子（3疾患に加え、喫煙、肥満、家族歴など）に関わっています。したがって、個々の異常だけで判断するのではなく、こうしたリスクが重複している場合は、生活習慣のさらなる改善やより早期の治療介入などの行動変容をとる必要があります。

4. 健診結果の疑問は医師に相談を

かかりつけ医がいる方は、ご本人の健康状態を一番よく理解している主治医の先生に必ず健診結果をお見せし、検査値の異常や今後の対処法などについて適切なアドバイスを受けてください。かかりつけ医がいない場合、職場の産業医や健診での診察の際の医師に直接ご相談ください。その際は今までの健診結果表を持参していただければ、よりの確なアドバイスを受けることができます。

5. おわりに

これからの健診は、個々の検査で現在の健康状態をチェックし、治療可能な疾患の早期発見をめざす従来型から、将来的に起こりうる疾患のリスクを予測し発症を予防する未来型に移っていきます。また、人間ドックや多くの健診機関で、結果判定や画像診断に人工知能（AI）が導入されてきています。こうした時代の変化と顧客のニーズに応え、健診機関も日々進化していかなければなりません。本稿では、健診結果を正しく理解した上で、生活習慣の改善や専門医療機関への受診など、ご自身の健康を守り維持していくためには次に何をすれば良いか、という点を中心にお話しさせていただきました。健診を有効に活用していただくための一助となれば幸いです。



● 筆者略歴

市岡 正彦（いちおか まさひこ）

1979年山形大学医学部卒業、1984年東京医科歯科大学（現東京科学大学）大学院修了。東京都立豊島病院名誉院長。専門は呼吸器内科（とくに感染症、COPD、肺がん、睡眠呼吸生理）。呼吸器学会専門医・指導医、結核・非結核性抗酸菌症学会指導医。

表1 健康診断（健診）の種類と意義・目的と対象

A. 労働安全衛生法に基づき、事業主（雇用主）が行うもの

	種類	意義
一般健康診断	定期健康診断（法定健康診断）	①労働者の健康状況の把握と必要な人に対する措置 ②労働の適性の判断と必要な人についての業務の変更 ③作業関連疾患、とくに脳・心疾患の予防と保健指導
	雇入れ時健康診断	
	海外派遣労働者の健康診断	
	特定業務従事者の健康診断	
	給食従業員の検便	
	深夜業従事者の自発的健康診断	
	労災保険の二次健康診断等給付	
特殊健康診断	じん肺健康診断	①有害作業因子による健康障害（職業病）の早期発見と対処 ②健診結果に基づく作業環境・作業方法等の改善
	有機溶剤健康診断	
	鉛健康診断	
	高気圧健康診断	
	電離放射線健康診断	
	石棉健康診断	
	特定化学物質健康診断	
行政指導	情報機器作業健康診断	①法律で定められた業務以外でも、健康に影響を及ぼす可能性のある有害業務について、行政による指導勧奨で行う特殊健康診断
	騒音作業健康診断	
	腰痛健康診断	

B. 高齢者の医療の確保に関する法律に基づき、医療保険者が行うもの

	目的	対象者と方法
特定健診・ 特定保健指導	生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常症）の発症や重症化予防を目的として、メタボリックシンドロームの該当者ないし予備軍を減らすための特定保健指導を必要とする人を選定する	対象：40～74歳の健康保険加入者とその扶養家族 メタボリックシンドロームの複数のリスクを持つ受診者に対し、医師・保健師・管理栄養士等による特定保健指導を行う

表2 がん検診について

【対象型検診】 集団の死亡率を下げることを目的に、一般的には公的資金を使用して行われる公共的医療サービス

種類	検査法	対象	推奨検診間隔	備考
胃がん	a. 胃X線検査	40歳以上	1年に1回	・日本人が罹患しやすいがん ・ピロリ菌持続感染が主因
	b. 胃内視鏡検査	50歳以上	2年に1回	
大腸がん	便潜血検査2日法	40歳以上	1年に1回	・日本で最も罹患数が多いがん ・1回でも陽性であれば要精検
乳がん	a. マンモグラフィ	40歳以上	2年に1回	・女性で最も罹患数が多いがん ・40歳以上はどちらか一つを選択
	b. 乳腺超音波検査	20歳以上		
子宮頸がん	a. 子宮頸部細胞診 b. HPV検査	20歳以上	2年に1回	・30～40歳代で最も罹患率が高い ・ヒトパピローマウイルス（HPV）が主因で、ワクチン接種が有効
肺がん	a. 胸部X線検査	40歳以上	1年に1回	・日本で最も死亡数が多いがん ・喫煙が最大のリスク因子だが、近年非喫煙者の肺がんが増加
	b. 喀痰細胞診	50歳以上/ 喫煙指数600以上		

【任意型検診】 個人の死亡リスクを下げることを目的に、医療（健診）機関が任意に行う医療サービスで原則的に全額自己負担となる（人間ドックやオプション検査など）

検査項目	特徴
PSA検査	前立腺がんの早期発見に有用な腫瘍マーカー、対象は35歳以上の男性
他の腫瘍マーカー	早期発見には不向きであるが、治療法の進歩に伴い近年健診でも導入されている
脳・胸腹部CT検査	通常は二次検査に相当するが、人間ドックでは実施されている
腹部超音波検査	固形臓器（肝・胆・膵・腎・脾臓、子宮、卵巣）の異常の検出に有用、希望者に実施

健康増進センターからのお知らせ

当法人提供の健康診断について

<https://www.phrf.jp/health/>

当法人は、全国7か所（札幌市、東京都神田、箱崎、千葉県白井市、大阪市、和歌山県上富田町、福岡市）に拠点を置き、会社などにご訪問しての巡回健診、診療時での施設健診を提供しております。通常の健康診断項目と併せてご受診いただける、オプション検査をご用意しておりますので、お気軽にお問合せください（各拠点で対応可能な検査項目に違いがございます）。

また、札幌市には人間ドックの受診も可能な施設として札幌商工診療所を開設しております。

札幌商工診療所
webサイト▶



当法人で提供するオプション健診（各拠点で対応可能な検査項目に違いがございます）

■消化器系

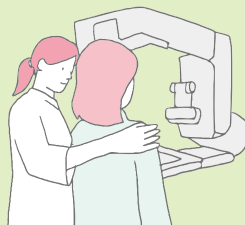
- * 胃部X線デジタル撮影（バリウム検査）【胃がん検診】
- * 胃管内視鏡検査【胃がん検診】
- ピロリ菌検査
- 腹部超音波検査（肝臓・胆嚢・腎臓・脾臓・脾臓・腹部大動脈）
- * 便潜血検査【大腸がん検診】

■乳房・婦人科

- * マンモグラフィ検査【乳がん検診】
- * 乳腺超音波検査【乳がん検診】
- * 子宮頸部細胞診【子宮がん検診】
- 経膈超音波検査
- 子宮・卵巢超音波検査
- * HPV検査【子宮がん検診】

■循環器系

- NT-proBNP
- sdLDL コレステロール
- LOX-index
- 眼底検査
- 血圧脈波検査（ABI）
- 頸動脈超音波検査

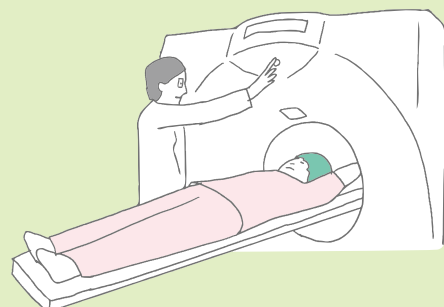


■腫瘍マーカー

- PSA検査【前立腺がん】
- CEA
- AFP
- CA19-9
- CA125

■その他

- 骨密度検査（超音波検査）
- 39種アレルギー検査
- 腸内細菌叢検査（便検査）



■肝炎ウイルス検査

- B型肝炎ウイルス検査（HBs抗原（定性）検査）
- C型肝炎ウイルス検査（HCV抗体（定量）検査）

食器と食具の違いで楽しむ 水切りヨーグルト

健康診断では体重や血圧など生活習慣に関わる項目も多く、毎日の食生活でエネルギーや糖分、食塩などの摂取を適正にコントロールすることは健康へ直結します。食べ物の「味」は、味覚だけでなく視覚や触覚などの五感にも大きく影響を受けることが知られており、視覚や触覚などに関わる食器・食具も、食べ物とともに食事や栄養の一部と考えられます。

「色」が味覚へおよぼす影響については、赤色のお皿では辛味を感じやすくなり、食事の摂取量が増えるという研究があります。また、白いお皿だとデザートを甘く感じやすくなるという報告もあります。「色」の印象は文化や個人の嗜好の影響を大きく受けませんが、より普遍的な色のイメージを活用すると、味付けを薄めにしたリ砂糖の量を抑えたりといったような、食事への応用ができるかもしれません。

食器の形や素材の味への影響については、例えば、ワインはグラスの形で味わい変化することが知られています。お茶では、厚いグラスだと甘味を、薄いグラスでは苦みをより強く感じるという研究もあります。もしかすると、薄い紙コップよりも厚手のマグカップで飲むほうが砂糖の量を減らせるかもしれません。ヨーグルトを食べるスプーンも、プラスチックよりも金属製のほうが好ましさや品質を高く感じるということが報告されています。食具も、使い捨てのプラスチック製ではなく、素材を選ぶことで、より食事のおいしさや満足度を高められる可能性があります。

食器の大きさも食事の印象に影響します。大きなお皿は小さいお皿よりも食欲が増すという研究があり、栄養状態が低い方や食事の摂取量が少ない方に活用できる可能性があります。一方、惣菜パックなど小さな容器のまま食べると食欲が抑えられてしまうかもしれません。調理法や調味料だけでなく、食器や食具を上手に工夫すると、おいしさと健康的な食生活を両立する力にできそうです。

今回は水切りヨーグルトを用いて食器や食具による味の変化を体験できる実験的なレシピを紹介します。料理自体はシンプルですが、異なる食器と食具で食べるとどうなるか、その違いを体験してみましょう。

仁愛大学人間生活学部健康栄養学科 管理栄養士 新井田裕樹
(監修/国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 行動医学研究部 小川眞太郎)



●材料

- ・ヨーグルト 200g
- ・色や素材が異なる器
- ・素材の異なるスプーン (例) -茶色の器
- (例) -木製 -白色の器
- 金属製 (ステンレス) -ガラス製の器 など
- プラスチック製 など

●作り方

1. ボウルにザルをセットし、キッチンペーパーを敷いた上にヨーグルトをのせてラップをかけます。
2. 冷蔵庫で3～4時間水切りします。
3. 水切りヨーグルトを色が異なる器に盛ります。
4. 3種類の材質の異なるスプーンで順番に一口ずつヨーグルトを試食します。
5. 各スプーンで試した時の口当たり、味、食感、好みなどの違いを感じます。
6. スプーンの種類や器の色の効果によるヨーグルトの味の変化を楽しみましょう。

2024年に読まれたストレス関連論文は？ アクセス数ランキングベスト10 (2024年1月～12月)

ストレス科学研究所の機関誌「ストレス科学研究」で2024年1月から12月までのPDFダウンロード数の多かった論文10編を紹介いたします。「ストレス科学研究」ではストレスをキーワードに多岐にわたる論文を掲載しております。気になる論文がありましたら、ぜひご覧ください。



1位 ネット依存の現状と課題—SNS依存を中心として

橋元良明 (2018年公開) <https://doi.org/10.5058/stresskagakukenkyyu.2018005>



2位 職業性ストレスとワーク・エンゲイジメント

島津明人 (2010年公開) <https://doi.org/10.5058/stresskagakukenkyyu.25.1>



3位 大学生の友人における自己開示と友人に抱く印象との関連

—自己開示の深さ、友人との親しさ、主観的類似度、信頼感、好意度に着目して—
曾我部裕介ら (2015年公開) <https://doi.org/10.5058/stresskagakukenkyyu.30.77>



4位 情動性の涙のストレス緩和作用に関する研究

高路奈保ら (2015年公開) <https://doi.org/10.5058/stresskagakukenkyyu.30.138>



5位 ギャンブルへの依存とストレス

松下幸生 (2018年公開) <https://doi.org/10.5058/stresskagakukenkyyu.2018004>

6位 大学生におけるアサーションと対人ストレスの関連性：自己表現の3タイプに着目して 関口奈保美ら

7位 ト라우マからみた発達障害の特徴 清水光恵

8位 不適切な養育を受けた子どもたちへの心理的支援 生地新

9位 余暇における他者との交流が主観的幸福感および抑うつに及ぼす影響 川久保惇

10位 首都圏に在住する片頭痛患者に対する東日本大震災の影響 石井正和ら

閲覧はこちら <https://www.jstage.jst.go.jp/browse/stresskagakukenkyyu/-char/ja>

投稿はこちら https://www.phrf.jp/ssl/books/s_kagaku



「ストレス科学研究」とは

1986年に創刊され、公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンターストレス科学研究所が毎年1回発行する学術機関誌です。社会科学、自然科学、人文科学をはじめ、様々な分野でのストレスに関する研究成果の発表の場として40年を迎えようとしています。

J-STAGEにてオンライン公開

2010年発行の第25巻より、J-STAGEに搭載され、オンラインでより多くの方々にお読みいただくことができるようになりました。

投稿を幅広く随時受付

掲載論文は、複数の査読者により厳正に判定がなされ、「査読付き論文」として取り扱われます。採用が決定した論文は、J-STAGEで早期公開されるとともに、ストレス科学研究最新刊に掲載されます。

有料講座

2025年度「メール相談メンタルサポーター養成講座」

講師・監修：山本晴義先生（横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長）



初級

職場や学校等で心の悩みの相談手段としてメールの活用を検討される方を対象とした講座

講義：約60分×3回

対象者：どなたでもご参加いただけます

参加費：1万円（税込）

開催：2025年5月～2026年3月末日まで繰り返し視聴可能、オンデマンド配信

中級（第10期）

心理カウンセリングの手段としてメールを活用していただく回答者養成講座

講義：2時間×10回、課題提出5回

対象者：カウンセリング、相談業務経験者

参加費：一般5万円（税込）、学生3万円（税込）

開催：7月開講。オンライン配信・オンデマンド配信

初級・中級
お申込み



7/16（水）、19（土）、9/10（水）、13（土）、11/12（水）、15（土）、
1/14（水）、17（土）、3/11（水）、14（土）
水：19～21時、土：10～12時

<https://www.phrf.jp/ssl/education/mail>

受講された方の声（自己研鑽のため、継続して受講される方が多くいらっしゃいます。）

メール相談はあくまでメール相談だと思っていましたが（誤った思い込み）、メール相談を学ぶことは、対面カウンセリングのスキルアップにつながることも実感しました。本当に、充実した講座で、受講して良かったと思っています。（公認心理師）

受講者の皆さんの職業や立場によって視点の違う回答があるので勉強になります。（看護師／産業カウンセラー）

一人の相談者に対する皆さまの回答を共有し、先生方からフィードバックしていただけるのは、とても貴重な学びの時間だと思いました。（キャリアコンサルタント）

【メールカウンセリングサービスのご案内】

当研究所では、独立行政法人労働者健康安全機構横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長山本晴義先生ご監修のメール相談サービスを実施しております。

個人様でのご利用のほか、団体様向けにもサービス提供しております。

問合せ：ストレス科学研究所相談事業担当 info@phrf-mc.jp



<https://phrf-mc.jp/>



写真紹介

「初夏の青もみじ」

細野麻美（メンタルヘルス企画グループ）

編集発行：

公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター ストレス科学研究所

〒169-0051 東京都新宿区西早稲田1-1-7

TEL 03-5287-5168 / FAX 03-5287-5072 <https://www.phrf.jp/ssl/>

