



富山赤十字病院 健診部



かがやき

第35号

富山県内初！

令和7年度開始 次世代スタイルの人間ドック 「ウェルビーイングドック」のご紹介

健診部長 仙田 聰子

日本は平均寿命・健康寿命とも延伸し、世界一の超高齢社会を迎えています。超高齢社会をよりよく健康に過ごす(ウェルビーイング*)ために、健康寿命をのばすための健康管理・予防が重要です。

現在、平均寿命と健康寿命の差である要支援・要介護の時期は約10年で(図1)、その原因の約半分が運動器障害と認知症になっています(図2)。従来の生活習慣病・がんなどの早期発見・治療に加えて、この加齢に伴う健康問題(運動器障害、認知症)の予防につながる人間ドックとして、バージョンアップした2日人間ドック「ウェルビーイングドック」を開始いたしました。

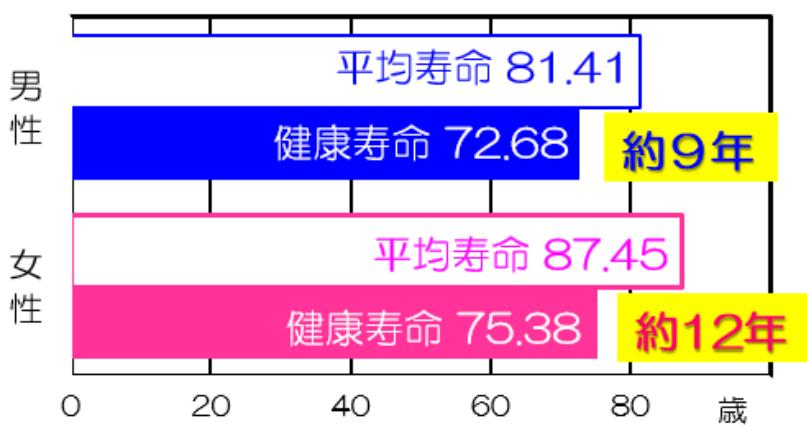
高齢期の方は、加齢により迫りくる介護リスクを回避して現在の健康状態を維持できるように、壮年期の方は、早期からの予防対策で健康貯金をして健やかに高齢期を過ごせるように。

健康寿命をのばして、あなたのウェルビーイングをサポートする人間ドック「ウェルビーイングドック」をぜひご利用ください。

*ウェルビーイング well-being: 健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態(well-being)にあること【世界保健機構(WHO)憲章全文】

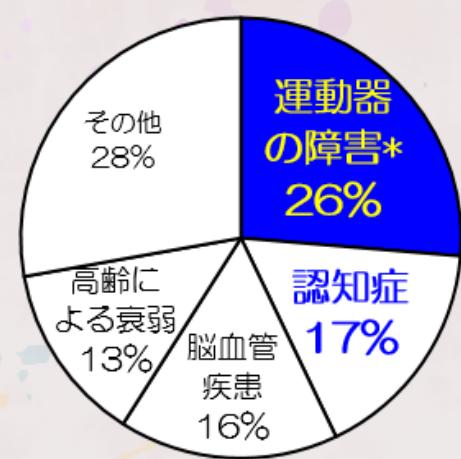
(図1)

要支援・要介護の時期は約10年 (平均寿命と健康寿命の差)



(図2)

要支援・要介護になった原因



厚生労働省2022年国民生活基礎調査の概況より改変
*運動器の障害：骨折転倒・関節疾患・脊髄損傷の合計

健康寿命を延ばそう！

～バージョンアップした二日ドックの検査内容をご紹介します～

運動器編 看護師 山下 愛理
認知機能編 看護師 高野 麻里子

令和7年4月より、二日ドックの内容が変わりました。受診者の皆さんによりよく健康にお過ごしいただくため、加齢に伴う健康問題（運動器障害・認知症）の予防にも繋がる検査項目が追加となりました。どのような検査なのか以下にご紹介します。

運動器編

ロコモ度テスト

移動機能を評価する検査です。3種の検査を実施し、ロコモ度の有無や程度は各検査の結果を総合的にみて判定します。

①立ち上がりテスト：

決まった高さの台から立ち上がるかどうかで、下肢の筋力を調べます。

②2ステップテスト：

2歩分の歩幅を測定することで、下肢の筋力・バランス能力・柔軟性を含めた歩行能力を総合的に調べます。

③ロコモ25：

ここ1か月の膝・腰の痛みや体の動かしにくさ等に関する25の質問に紙面上で答えることで、ロコモの程度を調べます。



立ち上がりテストの一例

出典：日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

サルコペニアチェック

筋力、身体機能、骨格筋量を評価します。握力測定、6m歩行、骨格筋量を測定します。各測定の結果から、サルコペニアの有無や程度を総合的に判断します。

InBody測定



体内の体脂肪率、筋肉量、水分、ミネラルなどの基本成分を測定できる検査です。サルコペニアチェックの骨格筋量は、InBodyで測定します。

ビタミンD採血

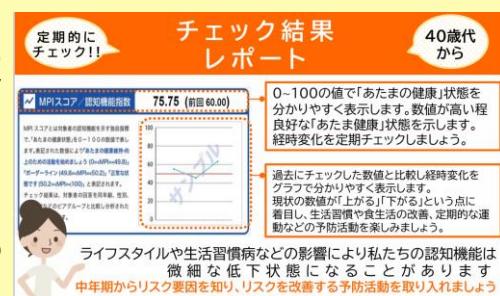
血液検査で体内のビタミンD充足状態の評価をします。ビタミンDは骨の形成や免疫機能に関係しています。

認知機能編

あたまの健康チェック

健常域～MCI期(軽度認知機能低下)にみられる認知機能の変化を捉えることができる検査です。あたまの健康づくりに役立ててもらうためのもので、認知症かどうかを確認する検査ではありません。検査は対面で行う約10分間の「記憶力」チェックです。

元気な頃から「あたまの元気度」を確認して、健康を維持する活動を始めるきっかけとしましょう。



認知機能低下の予防は元気な頃から！