

メタボ健診「2センチ2キロ減」達成でも血压悪化2割、健保組合が初分析

2025/12/3 5:00 | 日本経済新聞 電子版



メタボ健診の分析結果をもとに「腹囲2センチメートル・体重2キログラムを減らす」目標のカスタマイズを提起した

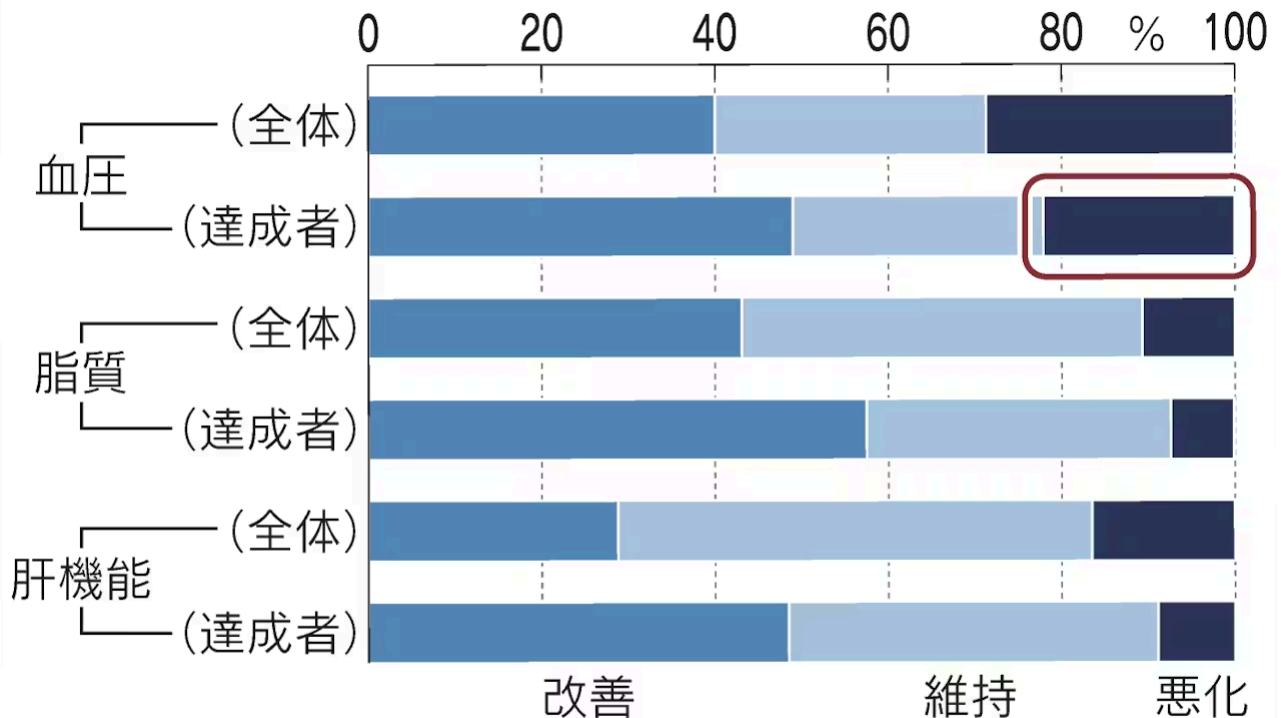
大手企業の健康保険組合でつくる「保険者機能を推進する会」は40～74歳が受ける特定健診（メタボ健診）に関する初の分析結果をまとめた。国が指導の対象者に促す「腹囲2センチメートル・体重2キログラムを減らす」との目標は血压リスクには効果が限られ、改善が必要だと指摘した。

[日立製作所](#)や[パナソニックホールディングス](#)、[三菱電機](#)、[日本航空](#)（JAL）などの従業員が入る32の健保が協力し、延べ約70万人の記録を集めた。2023年度の結果を軸に、同じ人の21～24年度の4年分を調べた。

特定健診は腹囲や体格指数（BMI）、血糖、脂質、血压のデータなどに基づき、生活習慣病のリスクがあると判断した人を特定保健指導の対象とする。高リスク者には3カ月以上にわたって食事や運動習慣の改善を促し、2センチ2キロ減の達成を目指す。

2023年度の特定保健指導対象者の分析

(疾病リスク別に示した翌年度の結果)



(注) 改善は翌年度に特定保健指導の基準未達、悪化は受診勧奨基準や服薬。達成者は腹囲2センチメートル・体重2キログラムを減らす目標の達成者。四捨五入の関係で100にならない

分析では血圧が特定保健指導を受ける基準の人のうち、2センチ2キロ減を達成しても翌年度に悪化した人が計22.1%いた。受診を勧める基準に該当したのは19.8%、服薬に至った人が2.3%だった。未達成者を含む全体では翌年度の悪化は計28.6%だった。

高血圧は心筋梗塞や脳梗塞といった病気のリスクを高める。翌年度に特定保健指導の基準未達へと改善したのは2センチ2キロ減の達成者の49%、全体では40%を占めた。

血圧と比べると脂質や肝機能は指導の効果が高い。脂質は特定保健指導の基準の人が翌年度に悪化した割合は全体で計10.7%、2センチ2キロ減の達成者では計7.3%だった。肝機能は全体で計16.5%、達成者では計8.9%だった。

保険者機能を推進する会は分析結果を踏まえ、指導内容は一律ではなく疾病リスクに応じたカスタマイズを検討すべきだと提起する。例えば血圧のリスクが高い人にはまず減塩などの食事習慣の改善目標を設けるといった工夫が考えられる。

同会によると、積極的支援と呼ぶ高リスク者向けの特定保健指導には1人あたり4万～5万円ほどかかる。2センチ2キロ減に向けた食事の管理や運動習慣の定着といった指導を民間の事業者へ委託するケースが多い。

財源は主に社会保険料だ。保険料の引き上げが現役世代の重荷になるなかで、健保による施策の費用対効果の検証は欠かせない。高市早苗政権が掲げる「攻めの予防医療」の実現にもつながる。

23年度に特定保健指導を受けた7万3千人余りの内訳をみると、21、22両年度に指導の対象外だったのは25%にとどまる。4分の3は「常連」だった。

指導を受ける状況から脱しやすいのは常連よりも新規の対象者だ。翌24年度に状況が改善したのは21、22両年度に対象外だった人では5割に上ったが、全体では3割ほどにとどまった。

体重のリバウンドを抑える取り組みも有効だ。

2センチ2キロ減の達成者のうち、翌年度まで体重を維持した人の6割台は特定健診の結果が改善していた。体重が再び増えた場合は特定健診での改善は3割台に低迷した。定期的に体重管理を促すメールを送る健保組合ではリバウンド率が低かった。

特定健診・特定保健指導に関する厚生労働省の効果検証によると、13年度に健診を受けた人らの19年度時点の医療費を調べた結果、医療費を抑制する可能性が示唆された。

一方、医療関係者からは腹囲や血液検査などの基準について性別や身長、個人差の観点で疑問も示されてきた。不断の検証・改善が欠かせない。



[「日本経済新聞 経済・社会保障」のX\(旧Twitter\)アカウントをチェック](#)

【関連記事】

- ・ [健康診断、思わぬ異常発見も データの変化にご注意](#)
- ・ [メタボ健診で医療費過大請求 検査院調べ、初診料算定で](#)
- ・ [メタボ健診16年、効果薄く 「怠惰が原因」と言われると…](#)

本サービスに関する知的財産権その他一切の権利は、日本経済新聞社またはその情報提供者に帰属します。また、本サービスに掲載の記事・写真等の無断複製・転載を禁じます。