

健康はワンコインでチェックできる！

～ワンコイン健診ってなに？～

ファイナンシャルプランナー 加藤梨里

「そろそろ健康のことは気になるけれど、健康診断に行く時間がない」

「健康診断は保険が効かないからお金がかかる」

忙しいと、そんな理由でなかなか自分の健康をチェックしない方は多いものです。ある調査によると、日本国民の健康診断受診率は約6割で、4割が定期的な健康診断を受診していませんといわれています。

お勤めの方であれば勤務先の定期健康診断を受診する機会がありますが、主婦やフリーランス、自営業の方にはそのようなチャンスがありません。このため、自分の健康状態を正しく把握できない、あるいは病気の発見が遅れてしまう恐れがあります。

そんな方でも手軽に自分の健康をチェックできるしくみが、今日本で広がっています。それが、「ワンコイン健診」です。

■ワンコイン健診とは？

ワンコイン健診とは、その名の通り500円玉1つで受診できる健康診断のこと。お買い物のおついでやお出かけの合間など、気軽に立ち寄って受けることができるよう、1項目500円というメニュー設定がされています。

図：ケアプロ ワンコイン健診のメニュー例

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
血糖値	ヘモグロビンA1c	中性脂肪	総コレステロール	骨密度・血圧 身長・体重・BMI	肺年齢	ドライアイ
価格 500円	1,000円	500円	500円	500円	500円	500円
時間 10秒	7分	3分	3分	3分	3分	15秒
検査疾患 糖尿病	糖尿病	動脈硬化	動脈硬化	骨粗しょう症 高血圧	COPD	ドライアイ
オススメの方 ●糖尿病が気になる ●家族に糖尿病の人がいる ●運動不足、食べ過ぎ	●糖尿病が気になる ●家族に糖尿病の人がいる ●精密検査がしたい	●血液ドロドロが気になる ●脂っぽい、甘い物が好き ●運動不足	●血液ドロドロが気になる ●脂っぽい、甘い物が好き ●運動不足	●血圧が気になる ●骨のスカスカが気になる ●肥満が気になる	●タバコを吸う ●息切れしやすい ●階段がツライ	●肩こり・頭痛に悩んでいる ●パソコンをよく使う ●眼の違和感がある

所要時間も1項目につき3分程度。血糖値であれば、なんと10秒でチェックすることが

—コラムの無断転写・転載などを禁じます。—

Copyright©2012 Skirr Japan Corporation. All Rights Reserved.

できます。結果もその場で持ち帰ることができるうえ、繰り返し受診した際には過去の診断結果を携帯電話で閲覧するサービスもあります。

■自治体の検診でも導入

このサービスは、民間のベンチャー企業「[ケアプロ](http://carepro.co.jp/)」が始めたものですが、自治体の健康サービスとしても注目を集めています。

奈良県王寺町では、町民の健康改善と慢性疾患の早期治療につなげる目的で、2012年4月から同社と連携してワンコイン健診を始めました。

奈良県では20歳以上の県民の29%にあたる33万7千人が、定期的な健康診断を受診していないと推計しています。このうちの多くが、フリーターや専業主婦など、定期健診が義務付けられていない人といわれ、その背景には「健診にかけるお金がない」という経済的な理由もあるといわれています。

■「健診弱者」をなくす一助としても期待

このように、経済的な理由で健康診断を受診できない人は「健診弱者」と呼ばれ、ホームレスの方や障がい者の方、また東日本大震災の被災者の方の中にも多いようです。「ワンコイン健診」は、このようにさまざまな背景から健康を管理する機会を逃している人を対象に、チャリティーとしても実施されています。

健診で注意が必要な結果が出た場合には、その場で医療機関での受診を勧めることで、経済的な理由から病気の早期発見・早期治療が遅れるのを防ぐ効果が期待されています。

健康は、誰にとっても大切なものであり、私たちのライフプランや人生でかかるお金にも大きく関ります。ワンコインで手軽にチェックすることができれば、より健康管理への意識が高まり、その結果、健康度も高まるかもしれません。そして、将来かかるかもしれない病気による医療費を抑える効果も期待できそうです。

参考：ケアプロ

<http://carepro.co.jp/>