

# 日曜随想

## 学力テストと健診

「健診結果の封筒は開けません」、この発言に会議中の眠気が飛んだ。談笑の中に健康づくり活動のかかえる失敗の本質が見えた気がした。会社で働いていると健診は義務であり、もし事業者が健診の実施義務を怠ると罰金が科せられるそうである。しかし、健診を受けても結果の入った封筒を開けなければ…。まわりの人が笑っていたため、つられて笑ってしまったが、苦笑いであった。

青森県の短命の理由として、タバコやお酒の飲みすぎだけでなく、健診受診率の低さが指摘されている。

これまで私が聞いた「健診を受けない理由」として「面倒くさい」がトップである。さらに聞くと「病気（異常）がみつかるのが怖い」、「今は元気（健康）だから」、「症状があったら病院に行

く」などがある。これらの裏側に問題の本質があるように思う。

とくに「症状があったら病院に行く」には驚きだ。ほとんどの日本人が経験する生活習慣病は、悪くならないと症状が出ないのが特徴である。悪くなる前に治療をすれば元気でいられる。つまり、健

## 結果を見るのは怖い？

診は症状がないときに受けるべきものであり、症状があったら健診ではなく病院に行くべきである。

健診は学力テストと同じだと思う。誰にとってもテストは怖い。私も高校や大学の頃にそうであった。受けることも嫌だし、結果も見えなくなかった。勉強嫌い

に加えて、落ちたらどうしようと考えると不安であった。しかし、終わればすっきりしたものである。結果が出れば、同じ成績の仲間と一緒に笑ったり、勉強したり、いつの間にか次に向けて進んでいった。今考えると、テストを受けることで自分の出来ない箇所（弱点）がよくわか

ったし、一緒に勉強した仲間、特に同じような成績の仲間との絆が深まったように思う。

学力テストは学力の診断であるが、健診は健康度の診断である。若者は健康である。だから若いうちから自分の健康度が高いことを確認しながら、いつまでも

元気な体でいて欲しい。一方、年を取れば年の分だけ何かは引つかかるものである。しかし、一度受けてしまつと、不思議とその後は気が楽になるものである。自分の問題点が見え、対策も取りやすくなるからだ。健診を受けないと、うすぼんやりした正体不明の不安に駆られる。

テストは何が間違っていたかだけでなく、なぜ正解が導き出せたか考えることも大事と考える。健診で「異常なし」でも、なぜそうであったかを考え、学ぶことも大切と思う。健診結果は、健康について学べる自分だけの優れた教材である。結果を見るだけではもったいない。

健康づくりの第一歩として、結果通知が届いたらまず封筒を開けて欲しい。  
（弘前大学大学院医学研究科准教授 高橋一平）