

第52回 シルバー健康大学

大阪府医師会は令和7年10月21日（火）に「第52回シルバー健康大学」を府医会館で開催しました。昭和60年に開講以来、府民の皆様が「健康」について学ぶ機会になるよう毎年実施しています。今回は、「がん検診・特定健診」に関する講演と健康体操を行い、府民約100人にご参加いただきました。



大平理事

はじめに、大平真司理事よりあいさつがあり、「人生100年時代」を生き抜くには、健康寿命の延伸が課題と呼びかけました。また、がん検診・特定健診は、病気の早期発見に加え、自身の身体や生活習慣を見直すきっかけにもなるため、有効に活用してほしいとお話しさされました。



細井理事

引き続き、細井雅之理事（大阪市立総合医療センター糖尿病・内分泌内科部長）が、「あなたの医療費が半分以下に!?——未来を守る『がん検診・特定健診』」と題して講演されました。

細井理事は、日本人の死因のトップは「がん」であり、男性62.1%、女性48.9%が生涯で一度はがんになると説明。「国が推奨するがん検診を受診すれば、死亡率が低下することは証明されている」と話し、症状がない時期の受診が大切と伝えられました。また、早期がんと進行がんの治療費の差は大きく、早期に治療を開始すれば一人あたり数百万円の医療費削減効果が期待できると推計されました。

次に、特定健診・特定保健指導の概要に言及。特定健診受診者の年間医療費は未受診者に比べて数万円少なく、特定保健指導でも非実施群に比べて約8～12%少ないと推定されました。さらにその効果は数年にわたり持続すると語られました。

最後に、がんのリスク要因は、①感染②喫煙③飲酒④運動不足⑤過体重——の順に高く、これらの対策が有効と解説されました。あわせて、定期的ながん検診・特定健診の受診で未来の健康を守り、「損をせず、長生きしてほしい」と締めくくりました。



講演後には、川端悠氏（大阪公立大学国際基幹教育研究院健康・スポーツ科学G都市健康・スポーツ研究センター准教授）が、「運動器機能改善のためのストレッチング」をテーマに健康体操を実施。今回は「腰」を中心としたストレッチングの方法が指導され、参加者と一緒に実践しました。

大阪府医師会では、来年度もシルバー健康大学を実施いたします。大阪府医師会の活動にご支援・ご協力いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。