

「健診」放置してない？約3割は「自覚症状なし」で外来受診 ～無症状でも忍び寄る病、データが示す受診のカギはやはり「健診」～

総合調査部 研究理事 谷口 智明

(要旨)

- 本稿は、厚生労働省「受療行動調査」等のデータに基づき、自覚症状がない状態での患者の受診行動と健康診断（以下、健診）との関連性を考察するものである。
- 同調査によると、2023年に外来患者が病気や症状で初めて医師の診察を受けた際、「自覚症状がなかった」と回答した割合は約28%に達し、3～4人に1人が無症状で受診していることが確認できた。こうした受診者の割合は年々増加傾向にあり、自覚症状がない段階での疾病発見の重要性が高まっている。
- 自覚症状がないにも関わらず病院を受診した主な理由としては、「健康診断（人間ドックを含む）で指摘された」が最多で、その割合は5割近くにまで増加している。この結果は、健診時の検査値異常や医師の所見が、症状のない人々の受診を促す大きな要因となっていることを示唆している。
- しかしながら、国民の健康状態把握に不可欠な健診の受診率は依然として課題を抱える。厚生労働省の統計調査では20歳以上の健診受診率が約70%（2019年）、また40歳以上74歳以下が対象の特定健康診査受診率は約60%（2023年度）に留まり、国民の3～4割が健診未受診という実態がある。
- 自覚症状がない場合、健診での指摘が受診理由となる割合が高い傷病には、糖尿病等の「内分泌、栄養及び代謝疾患」、悪性新生物等の「新生物＜腫瘍＞」、高血圧性疾患等の「循環器系の疾患」といった生活習慣病が上位を占める。これらの疾患は初期症状が現れにくいため、健診が自覚症状のない段階での異常発見を可能にし、早期治療へ繋げる一助となっていると推察される。
- 本稿の考察から、健診は自覚症状がない段階での疾病発見、とりわけ生活習慣病の早期発見・早期治療に極めて重要な役割を果たすことが確認された。少子高齢化・人口減少が加速する日本において、個人の健康は「エイジレス社会」の実現と人的資本の向上に不可欠であり、健診はそのための効果的な「ナッジ」となり得る。本分析結果が示すように、現役世代はもとより、全ての世代が健診を積極的に受診し、生涯にわたる健康増進への意識を一層高めることが期待される。

1. はじめに

新年度に入り、今年もそろそろ職場等で健康診断（以下、健診）を受診される方が増えてくる頃ではないだろうか。健診の目的は、一般的に自身の健康状態の把握、生活習慣の改善、そして疾病の早期発見・早期治療にあるとされる。

本稿では、2025 年 3 月に公表された厚生労働省「受療行動調査（確定数）」等のデータに基づき、自覚症状がない状態での患者の受診行動と健診との関連について考察する。

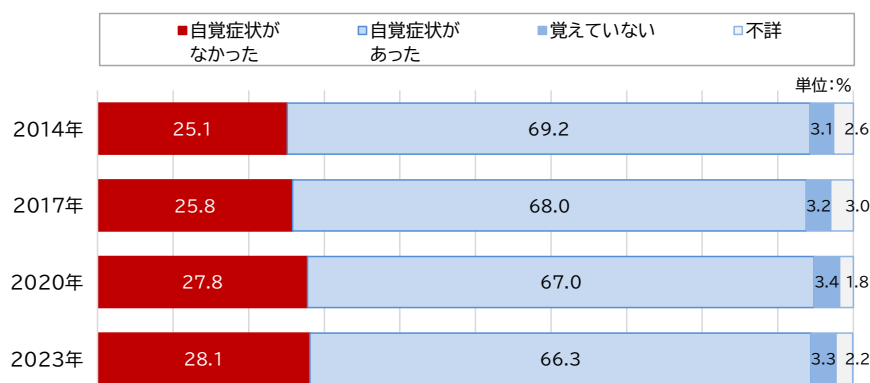
なお、同調査は 3 年ごとに実施されている。調査方法としては、10 月中旬の 3 日間のうち厚生労働省が病院ごとに指定した調査日において、その病院を利用した患者に対し、医療を受けた際の状況等について尋ねるものである。

2. 受診行動と受診理由

(1) 外来患者の約 3 割は「自覚症状なし」

資料 1 によれば、外来患者が調査日に受診した病気や症状において、初めて医師の診察を受けた際に「自覚症状があった」と回答した割合は 2023 年で約 66%、「自覚症状がなかった」は約 28%であった。これは、3～4 人に 1 人が無症状で受診しているという実態を示している。また年次推移をみると、自覚症状があった患者の割合は減少する一方、自覚症状がなかった患者の割合は増加傾向にある。

資料 1 外来患者の自覚症状有無の推移



(注)「診察・治療・検査などを受ける」ため来院した者の数値である。

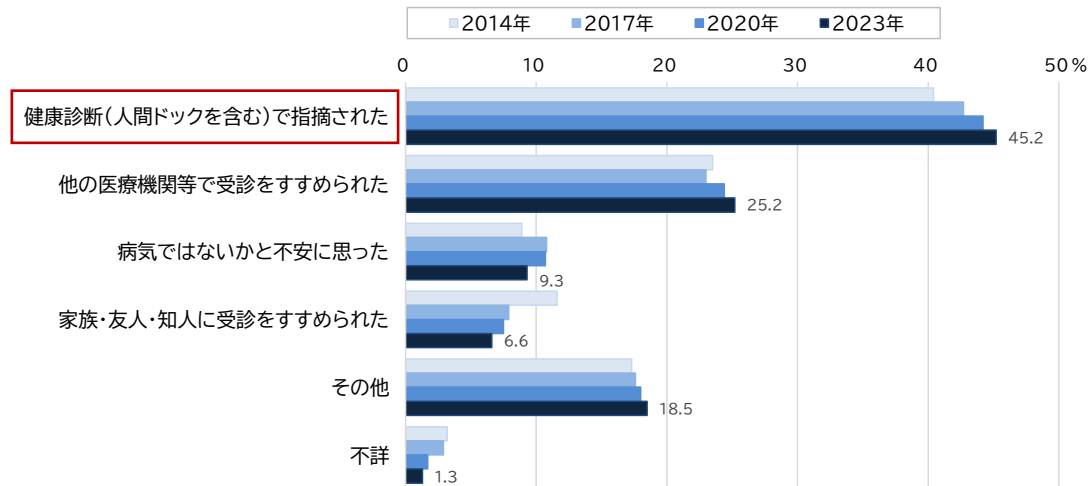
(出所)厚生労働省「受療行動調査」より第一生命経済研究所作成

(2) 自覚症状がなかったが受診した理由～健診が最大のきっかけに

次に、資料 1 で「自覚症状がなかった」と回答した人に対し、病院を受診した主な理由を尋ねたところ（資料 2）、「健康診断（人間ドックを含む）で指摘された」が最も多く、次いで「他の医療機関等で受診をすすめられた」との結果であった。さらに、年次推移を見ると、「健康診断（人間ドックを含む）で指摘された」という回答

は5割近くにまで増加している。

資料2 外来患者で自覚症状はなかったが受診した理由(複数回答)



(注)「診察・治療・検査などを受ける」ため来院した者で、「自覚症状がなかった」者の数値である。

(出所)厚生労働省「受療行動調査」より第一生命経済研究所作成

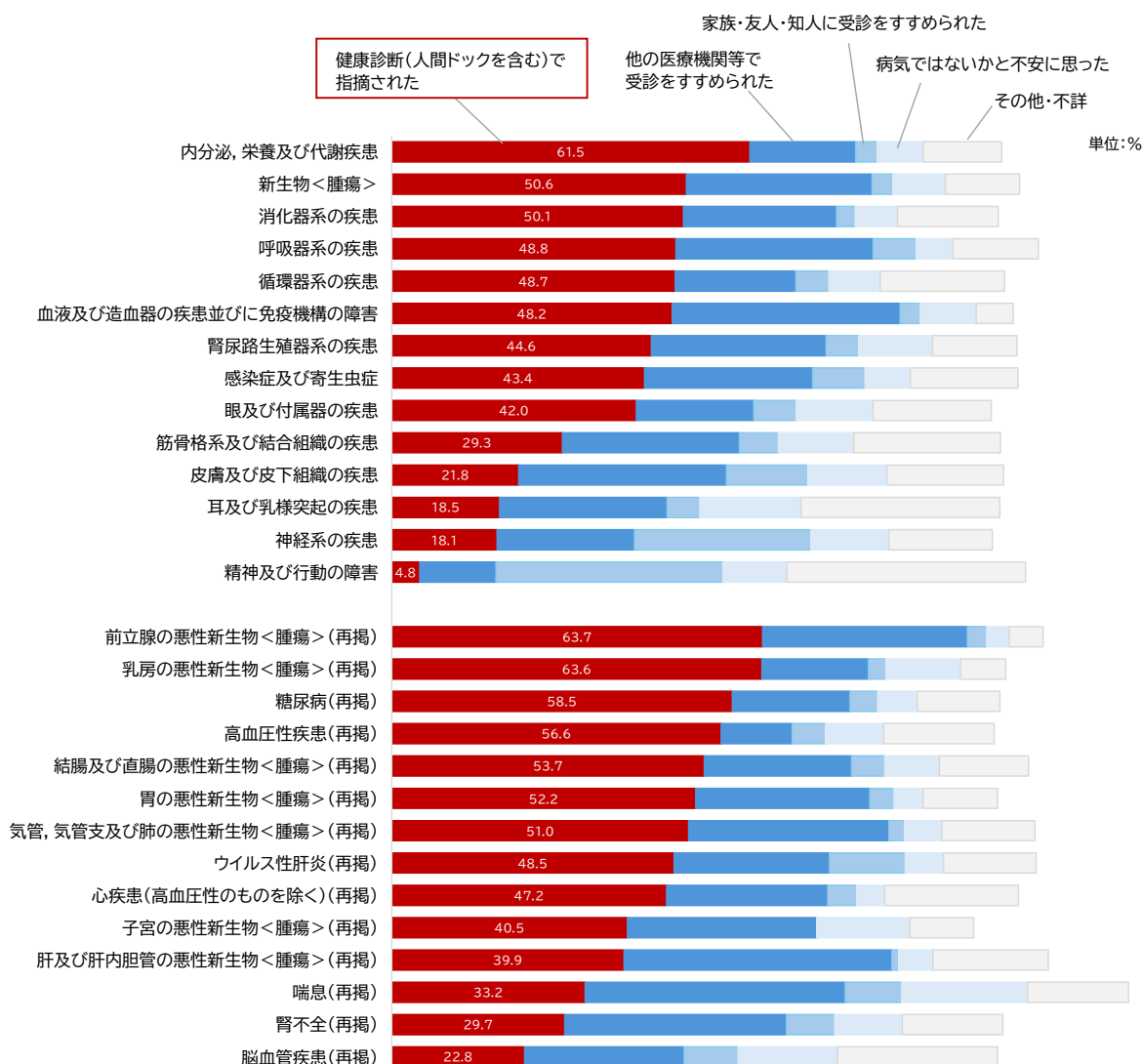
こうした結果から、健診（人間ドックを含む）時の検査値異常等に伴う精密検査や再検査の勧奨、および他の医療機関等での検査や医師の他覚的所見等によって受診が促されたものと考えられる。つまり、「自覚症状がなかった」場合の病院への受診行動において、健診（人間ドックを含む）が極めて有力なきっかけとなっているといえよう。

一方で、国民の健康状態把握に不可欠な健診の受診率は依然として課題を抱える。厚生労働省の統計調査によると、20歳以上（入院者を除く）で、過去1年間に健診や人間ドックを受診した人の割合は69.6%（2019年）である（注1）。また、40歳以上74歳以下の医療保険加入者が対象となる「特定健康診査」（いわゆる「メタボ健診」）を受診した人の割合は59.9%（2023年度）に留まっている（注2）。これは、国民のおよそ3割から4割が健診を受診していないことを意味する。

(3) 主な傷病分類(傷病)別で自覚症状なしの場合の受診理由

資料2で確認したように、自覚症状がなく受診した人の場合、健診（人間ドックを含む）での指摘が受診理由の最上位であった。これを傷病分類（傷病）別にみるとどうなるのだろうか。そこで、主な傷病分類（傷病）別に、自覚症状がなかった人が受診した理由を確認する（資料3）。

資料 3 主な傷病分類(傷病)別で自覚症状はなかったが受診した理由(複数回答)(2023 年)



(注)「健康診断(人間ドックを含む)で指摘された」割合の高い順に掲載。「診察・治療・検査などを受ける」ため来院した者で、「自覚症状がなかった」者の数値。複数回答のため合計は 100%にならない。

(出所)厚生労働省「令和 5(2023)年受療行動調査」より第一生命経済研究所作成

受診理由のうち、「健康診断(人間ドックを含む)で指摘された」割合が高い傷病は、糖尿病等の「内分泌、栄養及び代謝疾患」や、前立腺や乳房の悪性新生物等の「新生物<腫瘍>」、高血圧性疾患等の「循環器系の疾患」といった、生活習慣病に関連するものが上位を占める。これらの傷病の場合、自覚症状がない段階でも健康診断により異変が発見され、受診に至るケースが多い。結果として、健診は、自覚症状がない段階で体の異常や病気の兆候を見つける上で重要な役割を果たしており、早期発見・早期治療の一助になっているものと推察される。

3. おわりに～健診は行動を変えるカギ

本稿では、厚生労働省の「受療行動調査」から、自覚症状がない場合でも、人間ドックを含む健康診断が医療機関への受診行動を促す大きなきっかけとなっていることが確認できた。これは、自覚症状のない段階での定期的な健診や検査が、無症状のうちに異常を発見し、早期治療につなげる上で極めて重要であることを示唆している。

少子高齢化・人口減少が加速する日本において、持続可能な経済社会を構築するためには、年齢に関わらず誰もが生き生きと活躍できる「エイジレス社会」の実現が喫緊の課題である。特に特定健康診査の対象者（40歳以上74歳以下）は働き盛りの世代であり、企業など組織の中核を担う層といえる。その基盤となるのは、言うまでもなく個々人の健康であり、健康の維持増進・疾病予防への主体的な取り組みは、貴重な人的資本を育み、ひいてはわが国の生産性や競争力の向上にも直結する不可欠な要素といえるだろう。

本稿で浮き彫りとなった健診の役割——すなわち、疾病の早期発見や早期治療を効果的に促し、個人の行動変容を後押しする「ナッジ」としての機能——の重要性を社会全体で改めて認識する必要がある。本調査分析が示すように、現役世代はもとより、全ての世代が健診を積極的に受診し、生涯にわたる健康増進への意識を一層高めることが期待される。

以 上

【注釈】

- 1) 厚生労働省「2019年国民生活基礎調査の概況」における「性・年齢階級別にみた健診や人間ドックを受けた者の割合（20歳以上）」を参照。

(単位: %)

性別	総数	2019 (令和元) 年							
		20～29歳	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80歳以上	(再掲) 40～74歳
総数	69.6	68.4	69.1	76.4	77.4	70.3	64.7	53.3	73.3
男	74.0	70.9	77.9	81.4	81.8	73.3	66.0	56.0	77.2
女	65.6	65.9	60.5	71.5	73.2	67.4	63.5	51.6	69.7

注：入院者は含まない。

(出所) 厚生労働省「2019年国民生活基礎調査の概況」より抜粋

- 2) 厚生労働省「2023年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」における「特定健康診査の実施率（全体）」を参照。

【参考文献】

- ・谷口智明(2023)「脱・メタボがもたらす医療費抑制のインパクト～健康増進・疾病予防に向けた行動変容で年間1兆円超の可能性～」
<https://www.dlri.co.jp/report/ld/271188.html>

illuminating Tomorrow

- ・谷口智明(2023)「【1 分解説】健康日本 21（第三次）とは？」
(<https://www.dlri.co.jp/report/ld/279696.html>)
- ・谷口智明(2024)「わが国のメタボ人口の将来推計～2050 年度までに 400 万人減の一方、メタボ該当割合引き下げが急務～」
(<https://www.dlri.co.jp/report/ld/340286.html>)

本資料は情報提供を目的として作成されたものであり、投資勧誘を目的としたものではありません。作成時点で、第一生命経済研究所が信ずるに足ると判断した情報に基づき作成していますが、その正確性、完全性に対する責任は負いません。見通しは予告なく変更されることがあります。