

メタボに潜む家計のリスク 医療費・保険料、膨らむコスト

4月から始まった特定健康診査。減量を指導された人も少なくないだろう。男性では2人に1人がメタボリック症候群やその予備軍ともいわれる。国の社会保障費を抑えるために始まった制度だが、メタボを放置すると家計の潜在リスクも高まるようだ。

「不健康な状態を放置することで、家計へのリスクは飛躍的に高まる」。京都大学経済研究所の古川雅一博士はこう強調する。もちろん運動や飲食に無頓着でも天寿を全うする人は多い。不慮の病に倒れるスポーツマンだって少なくない。それでも肥満を抱えた状態を放置すれば、生活習慣病にかかる確率が高まることはデータが証明している。

医療経済研究機構が2007年3月にまとめた研究では、1999年の健康診断でメタボリック症候群に類する状態だった場合、06年に糖尿病や高血圧、心疾患、脳血管疾患にかかっている割合は、メタボでない人に比べすべての病気で高かった。有病率は例えば糖尿病で「非メタボ」が8.5%なのに対し、メタボは29.9%。高血圧で非メタボが18.6%に対しメタボは45.0%だった。

古川博士が研究のため抽出したサンプルでも、BMI(ボディマス指数)が30(身長170㎝なら体重約87㎏)以上の人では6割弱が高血圧。少しやせ体形だがBMI20弱(身長170㎝なら体重57㎏)なら14%にすぎなかった。

メタボ診断の最初の判定基準である腹囲もBMIも個人差が大きく、標準を超えてもすぐ病気になるわけではない。だが、重病を患えば医療費などの支出が増えるのは確かだ。

日本医療データセンターが30~

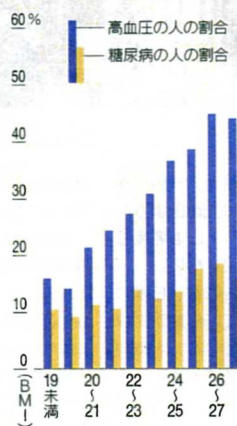
50歳男性が糖尿病で入院、損失1500万円!?

50代(5万6000人)のデータを基に推定した医療費の数字も、メタボが家計のリスクであることを実証する。特定健診、特定保健指導で「積極的支援レベル」に該当する40代の人、1年間の医療費の自己負担が4万7490円と、支援を必要としない人に比べ1万9000円近くも多くなる。50代になると「積極的支援レベル」の人の医療費は7万円を超す。北里大学の佐藤敏彦・准教授は「症状を長期間放置すれば重症疾患を併発しやすくなり、医療費の差はますます大きくなる」と指摘する。

経済的損失は医療費の支出増だけではない。働けなくなることによる機会損失も小さくない。年収660万円の50歳男性が糖尿病を発病、合併症も起こし延べ6カ月入院した場合の収支は「1500万円超の損失」と古川博士は算定する。1500万円のうち収入減による損失は1000万円と3分の2を占める。男性が早期の退職を余儀なくされれば収入減はさらに深刻になるし、付き添い家族も通常勤務に就けなくなる可能性がある。家計の大黒柱の大病は、少なく見積もっても1000万~1500万円の損失を招くことになるという。

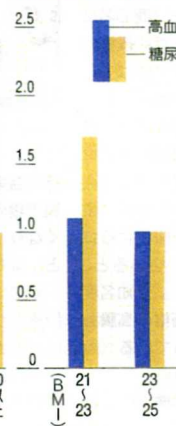
「体を張って仕事してるんだ。リスクは保険で補えばいいだろう」という人もいる。だが、そう簡単でもなさそうだ。メタボだから即、保険に加入できなくなるわけではない

BMIと高血圧・糖尿病の関係



京都大学経済研究所の古川雅一博士が国民健康・栄養調査より抽出

BMIと医療費の関係



BMI 23~25を基準として指数化

が、健康状態によっては「保険会社が引き受けを断ったり、選べる保険のタイプが限られる場合がある」(日本生命保険ライフプラザ丸の内の吉田郁子店長)からだ。

一例として吉田さんは2つの提案書を作ってくれた。40歳の男性で終身保険の死亡保険金が100万円。これに定期保険1800万円や日額1万円の入院保険などを組み合わせたオプションドックスなものだ。保障額は全く同じなのに一方の保険料は月額2万円弱、他方は3万4000円近くにもなる。金額の開きは定期や医療保険を

更新型にするかどうかで生じているのだという。

更新型は10年後の見直し時に保険料が上がる。このケースでも3万4500円強になると明記されている。ただ、家族の成長などで必要な保障額が減れば内容の見直しで保険料を節約できる。「経験則ですが、血糖値などに異常があれば、保険料が安い更新型を提案できないケースが増えてくる」と吉田さんは説明する。一概に更新型が有利とはいえないが、健康な方が選択肢が広がるのは間違いのない。

生活習慣改め人生のリスク減らし



京都大学経済研究所 古川雅一博士

学生時代はテニスをしていてが社会人になってコートに立つ機会が減り、近距離を歩くのもおっくうになっていった。朝からカツ丼というほど食べるのも好きで、160㎝の身長に対し体重が63㎏まで増えた。

考えを改めたのは3年ほど前、38歳のころ。食べるのは一時的には楽しいことだが食費もかかるし将来的な医療費がかさむリスクも小さくない。極端

に言えば、食べ過ぎて良いことは何もない。BMIは24台で辛うじて肥満ではなかったが、健康診断では異常値もちらほらと出ていた。

ただ、減量といっても特別なことはしていない。週に2回ほどジムに通う一方、食事の内容を見直した。といっても極端に量を減らすこともなく朝と昼はしっかり食べ、夜を軽くした程度。カツだけは減らすようにしたが、

あとは食品の種類が増えるように気を配った。それまでは炭水化物が大好きで同じメニューを頼むことが多かったが、野菜中心のメニューでも何でも食べてみることにした。年を取って嗜好(しこう)も変わってきたのか、これまではあまり好きではなかった献立も食べられるようになった。

体重は8カ月ほどで54㎏になった。1カ月で1㎏ほど減量できた計算だ。当たり前だが体が軽く、健康診断の結果も改善した。人生のリスクを減らせたと考えている。