



医師の健診・人間ドック受診 に関するアンケート

 プラメドの 
医師会員に
聞きました!

調査概要

プラメドの医師会員に聞きました！とは…

「プラメド会員の先生が他のプラメド会員の先生に聞いてみたい」テーマで実施するアンケートです

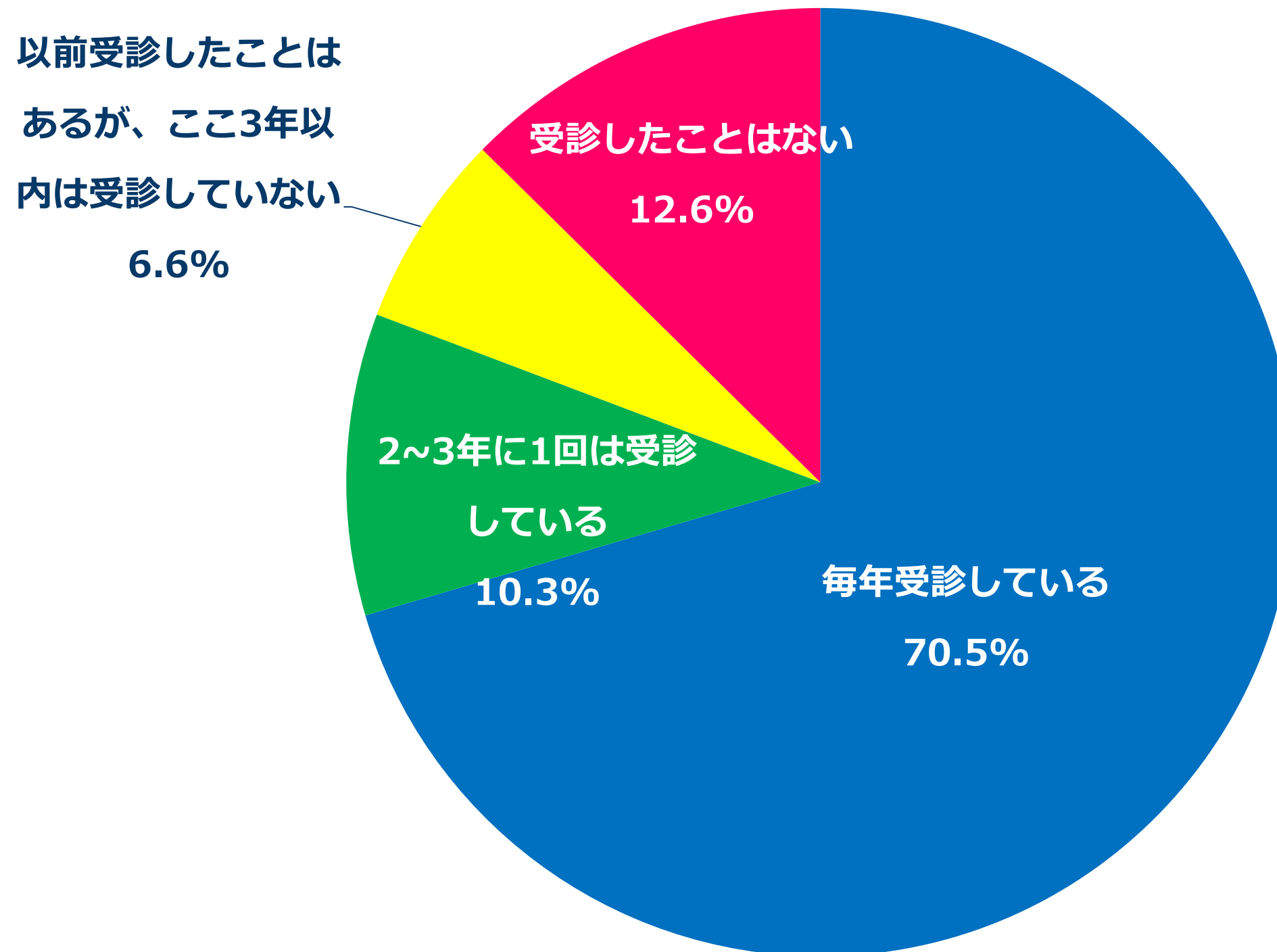
- ◆調査名 : 医師の健診・人間ドック受診に関するアンケート
- ◆調査期間 : 2018年6月1日（金）～8日（金）
- ◆調査手法 : インターネットアンケート
- ◆対象者 : プラメド会員の先生
- ◆回答者数 : 982名

- ◆調査概要 :
 - ・健康診断や人間ドックの受診状況と、受診を始めた年齢
 - ・再検査の受診意向
 - ・必要性が低いと感じる検査項目
 - ・（定期的に受診しない先生の）健康診断や人間ドックを受診しない理由
 - ・健康を維持するために、気を付けていることや日頃行っている健康法など

※調査結果内のN表記について：N=総回答者数、n=一部の回答者数を表しています。

健康診断や人間ドックの受診状況

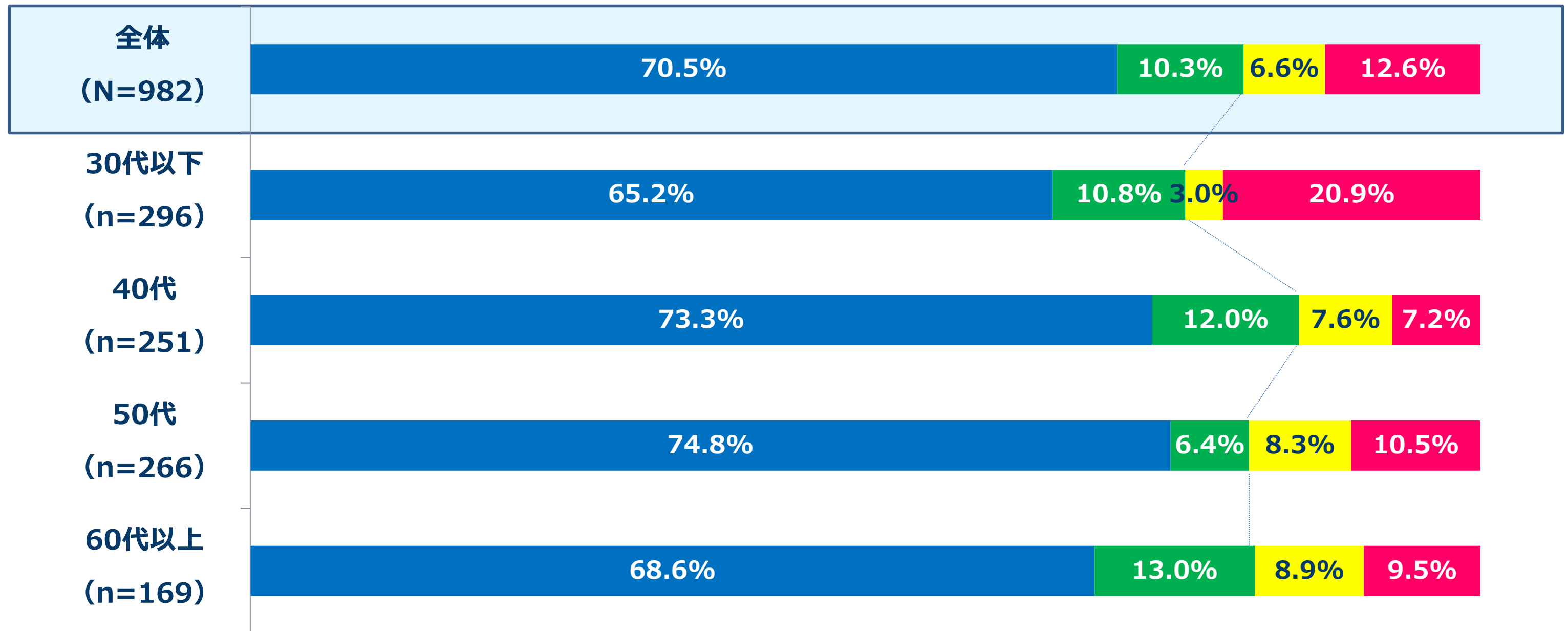
N=982



◎健康診断や人間ドックを「毎年受診している」先生は約7割で、「2~3年に1回は受診している」を含めると、約8割の先生は定期的に受診していることがわかった。一方で、「受診したことはない」先生が1割以上と高い傾向にあった。

健康診断や人間ドックの受診状況（年代別）

- 毎年受診している
- 2~3年に1回は受診している
- 以前受診したことはあるが、ここ3年以内は受診していない
- 受診したことはない

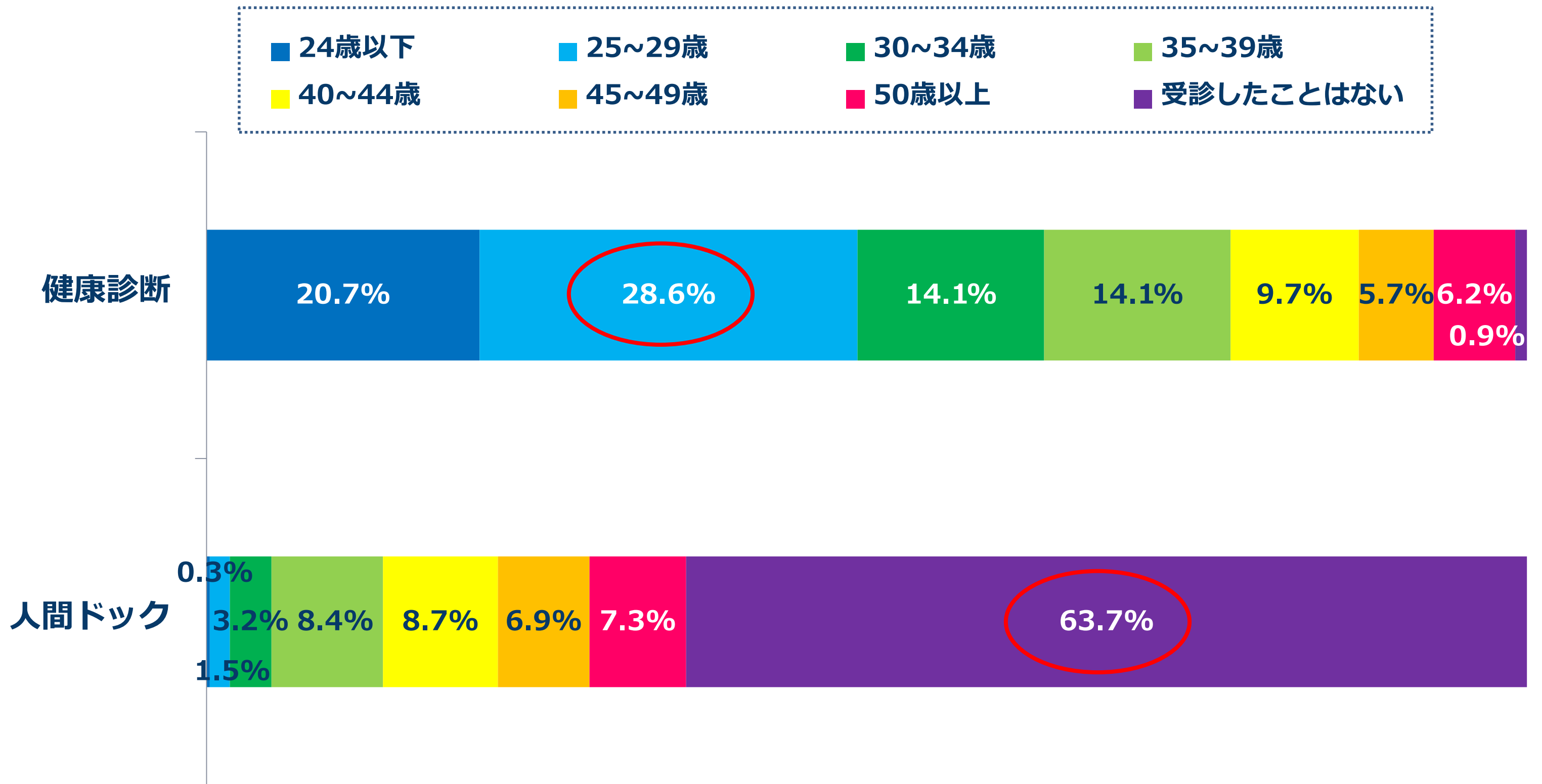


◎年代別に見ると、「定期的に受診している（毎年+2~3年に1回）」割合は、40代が最も高かった。また、30代以下では初期研修医の先生も含まれるため、「受診したことがない」が約2割と高い傾向にあった。

健康診断や人間ドックの受診を始めた年齢

n=793

※健康診断や人間ドックを3年以内に受診している先生

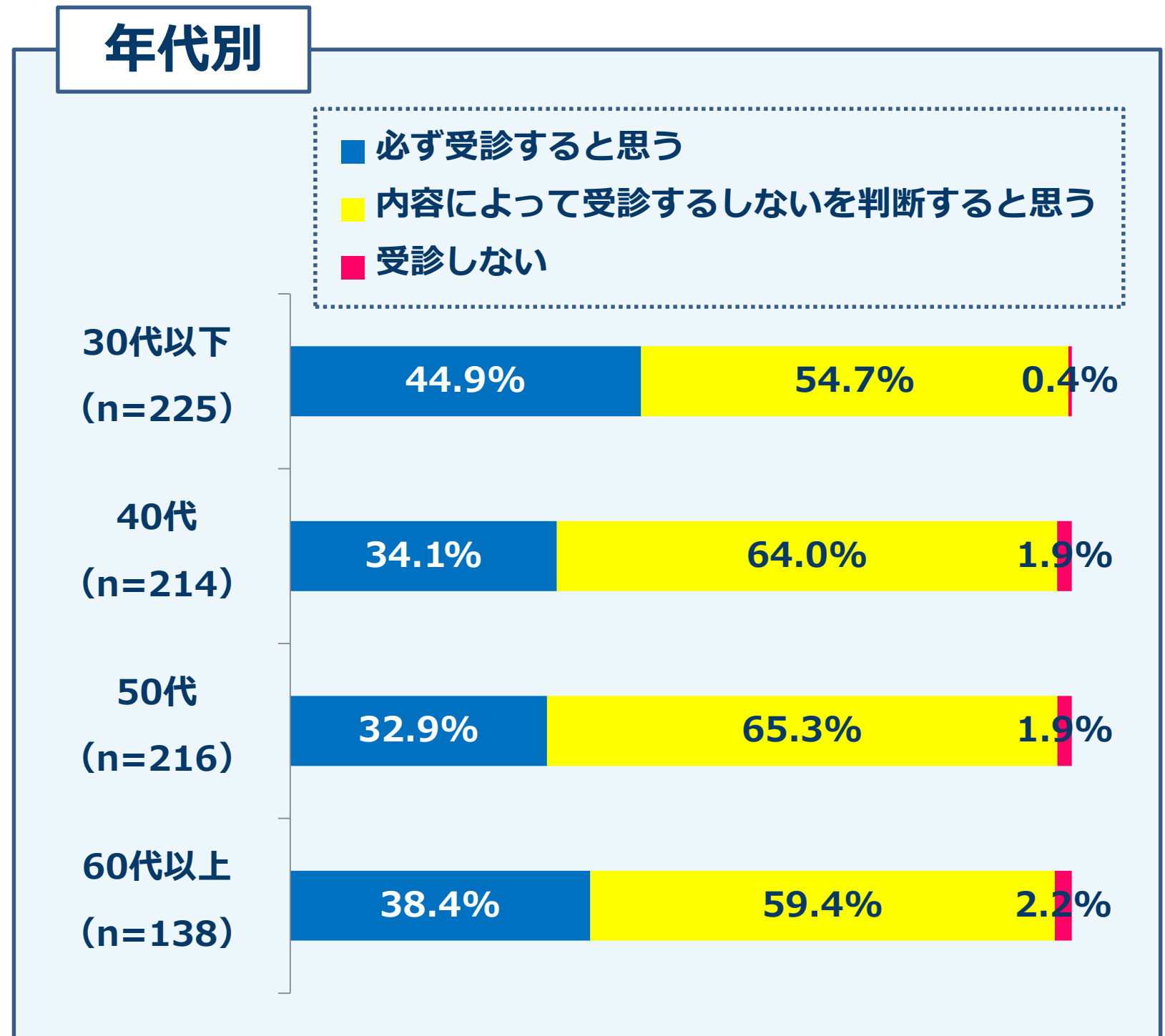
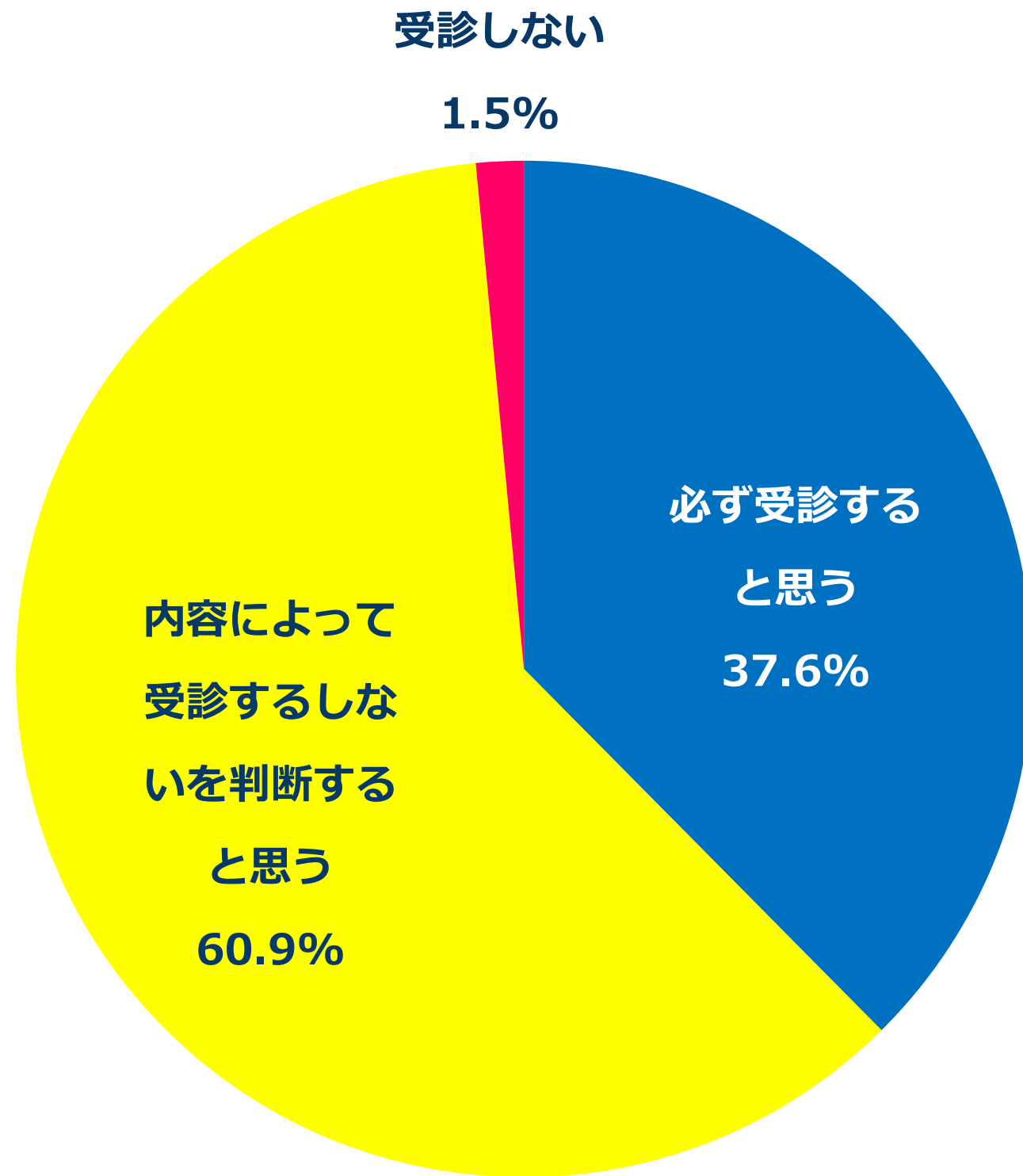


◎受診を始めた年齢は、健康診断が「25~29歳」が約3割と最も高いのに対し、人間ドックは「受診したことはない」が6割以上を占めた。

健康診断や人間ドックの結果で、再検査が必要だった場合の受診意向

n=793

※健康診断や人間ドックを3年以内に受診している先生

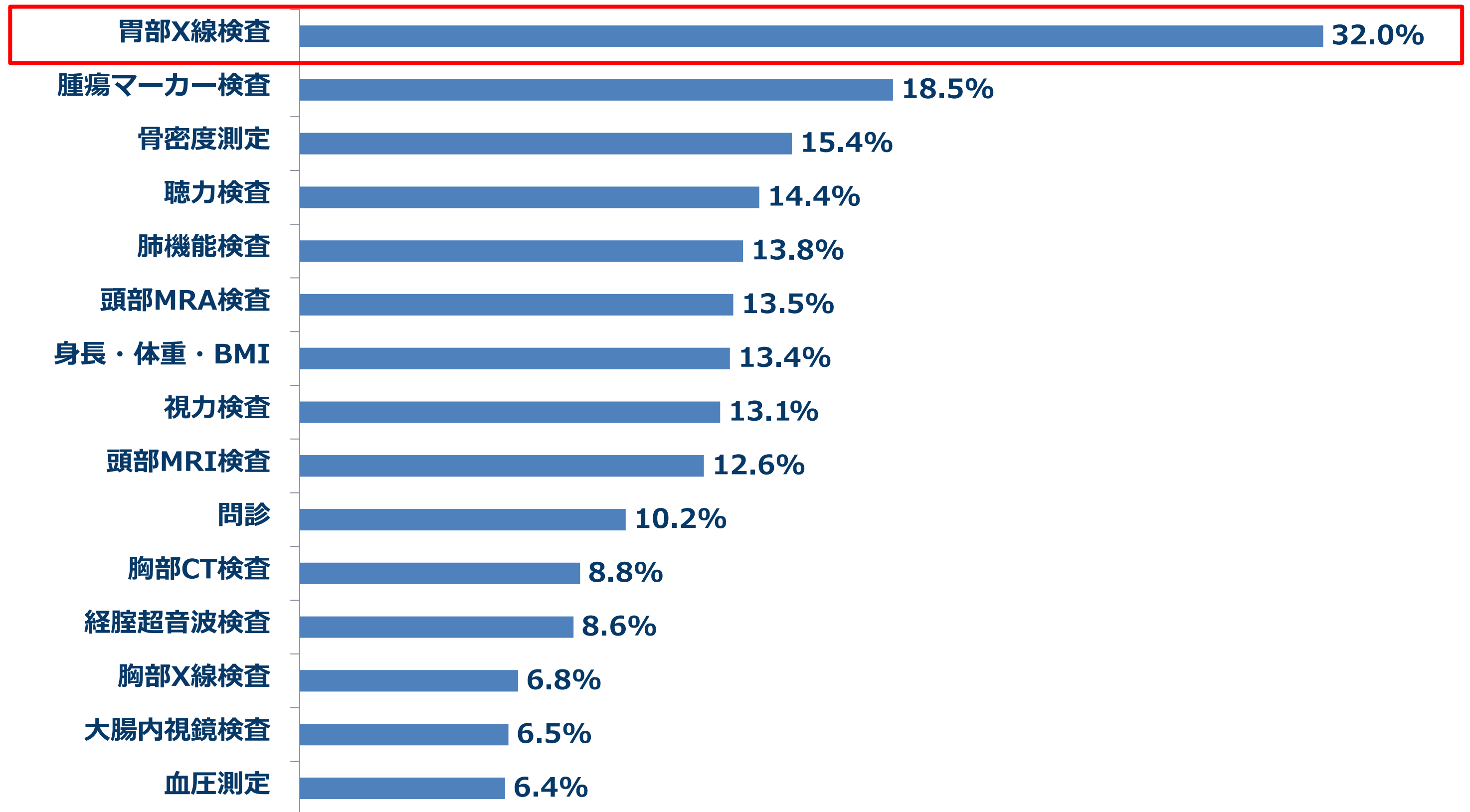


◎再検査が必要だった場合「内容によって受診するしないを判断する」が約6割で最も高く、「必ず受診すると思う」を大きく上回った。年代別にみると、30代以下は「必ず受診すると思う」が最も高く半数近くに上った。

健康診断や人間ドックで必要性が低いと感じる検査項目 (複数回答)

N=982

◆上位15位◆

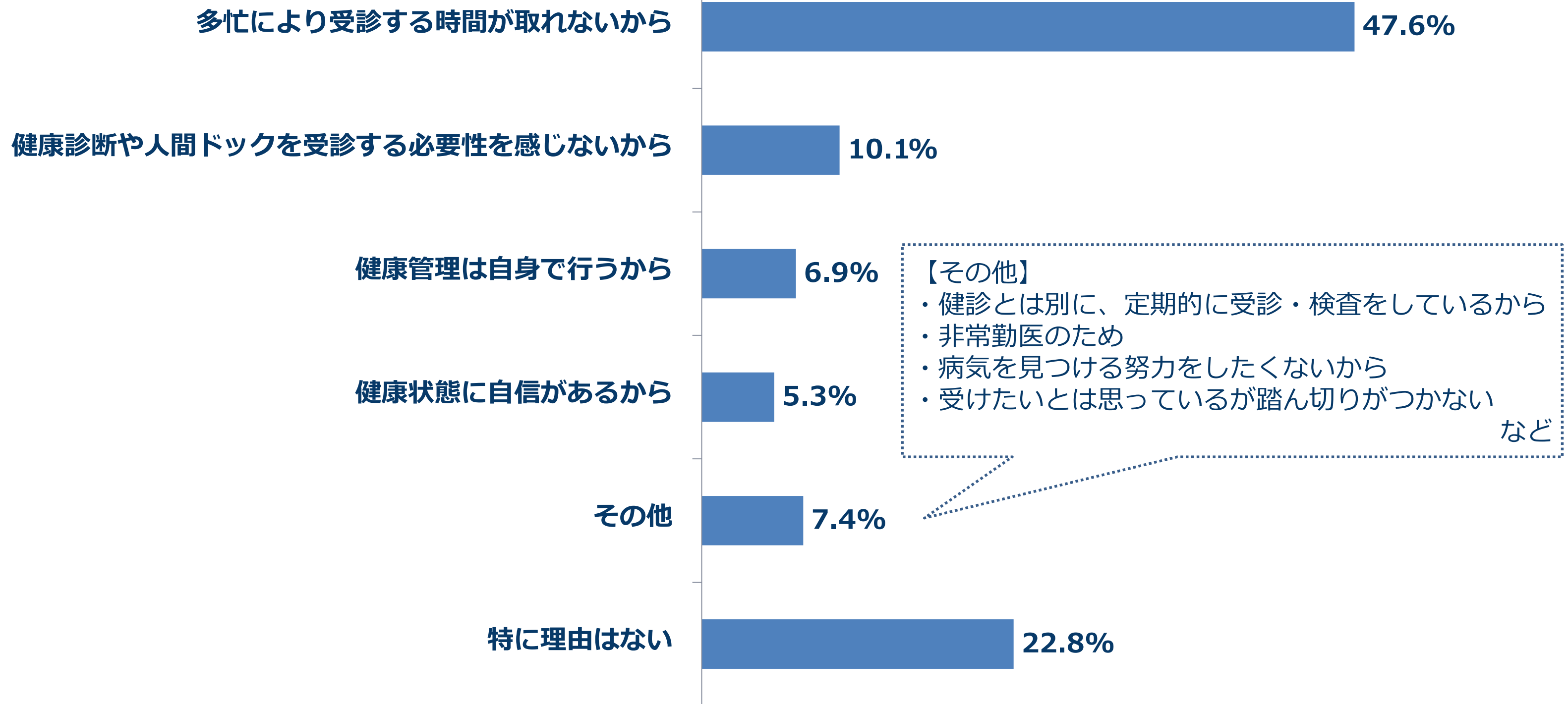


◎必要性が低いと感じる検査項目として、「胃部X線検査」が最も多く挙げられた。また、「特になし」は36.3%であった。

(定期的に受診しない先生の) 健康診断や人間ドックを受診しない理由

n=189

※健康診断や人間ドックを3年以上受診していない先生

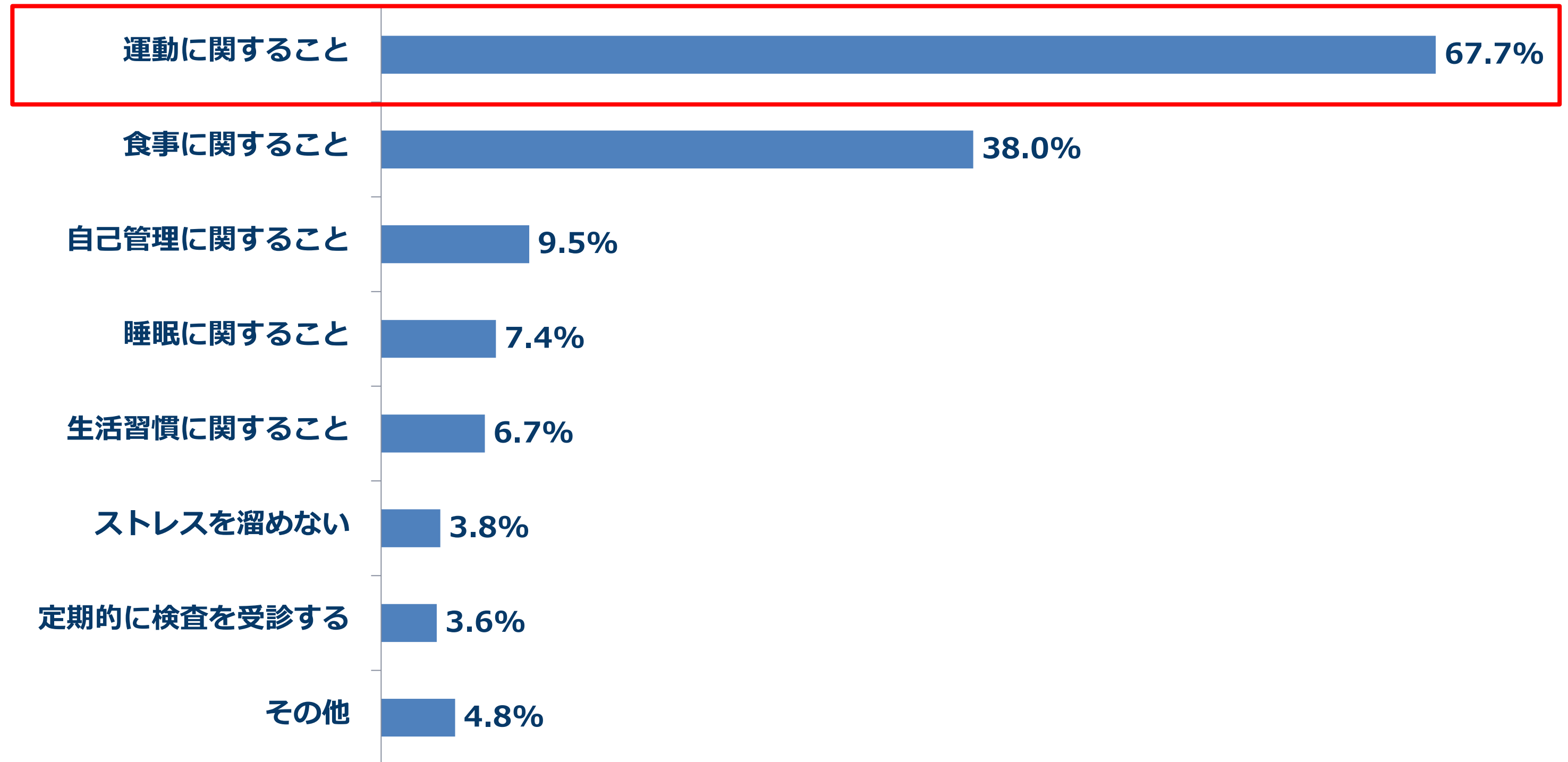


◎健康診断や人間ドックを受診しない理由として、「多忙により受診する時間が取れない」が最も多く挙げられた。

自身の健康を維持するために、 気を付けていることや日頃行っている健康法など（自由回答分類）

n=421

※健康法などについて回答した先生



◎健康を維持するために行っていることとして、「運動に関すること」が最も多く挙げられた。

自身の健康を維持するために、 気を付けていることや日頃行っている健康法など（自由回答）

<p>運動に関すること</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 乗り物に乗る距離を短くして、その分は歩いて通勤している ・ 毎週プールとジムに通っている。山歩きか、7kmほどの散歩も定期的に行っている ・ 週1~2回、2km程度ランニング ・ 1日に30分程度の運動は行うようにしている ・ 移動はできるだけ徒歩、少し遠いところへは自転車を利用している ・ 毎日8,000歩ウォーキングをしている ・ 出来るだけ速足で歩く。階段は5階までならエレベーターを使わずに歩いて上る ・ 定期的にマラソン大会に参加して、目標に向けて日頃から走ったりしている ・ 週に4回はスポーツジムに行って運動をしている ・ ハードになりすぎない運動（ストレッチ・筋トレ）を継続して行っている ・ 毎日10分程度のスクワットを含めた体操をしている ・ 有酸素運動を行う
<p>食事に関すること</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 揚げ物は控えている ・ 乳酸菌飲料を摂取している ・ アルコールを飲みすぎないように、休肝日を設けている ・ 夕食が夜遅い時間になるときは、可能な限り少なめに食べる ・ 糖質の摂り過ぎなどに注意する ・ カロリー制限をしている ・ 毎朝納豆を食べる ・ 野菜中心の食事をなるべく摂るようにしている ・ タンパク質をしっかり摂る ・ 塩分摂取量が1日6g以下にしている ・ 体重が増えすぎないように、増えたら食事を減らす ・ サプリメントを摂取する

自身の健康を維持するために、 気を付けていることや日頃行っている健康法など (自由回答)

自己管理に 関すること	<ul style="list-style-type: none"> ・ 毎日体重測定を行う ・ 定期的な血圧測定を行う ・ 血糖管理を行う ・ BMIを基準値内に保つ
睡眠に関すること	<ul style="list-style-type: none"> ・ 睡眠時間を十分に取る ・ 睡眠時間をできるだけ確保する ・ 良質な睡眠を取る
生活習慣に 関すること	<ul style="list-style-type: none"> ・ 規則正しい生活をする ・ できる限り日付が変わる前に寝る ・ 早寝早起きをする
定期的に 検査を受診する	<ul style="list-style-type: none"> ・ 定期的に血液検査を行っている ・ 定期健診を受診する ・ 癌ドックを定期受診する
ストレスを 溜めない	<ul style="list-style-type: none"> ・ 土日はできるだけ自然の中を散歩して、気持ちをリフレッシュしている ・ ストレス発散に気を付けている ・ ストレスを溜めなくて、楽しい気持ちでいる工夫をしている
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・ 禁煙している ・ 毎日良く笑う ・ 相談できる医師を持つ ・ 西式健康法を実行している ・ 夜遅くまで働かない ・ 週1日は完全休養をとって仕事のことを忘れる

今回のアンケートでは、「医師の健診・人間ドック受診」についてお伺いしました。約7割の先生が健康診断や人間ドックを毎年受診されていることがわかりました。また、「胃部X線検査」は約3割の先生が必要性が低いと感じる検査項目として挙げられていました。その他にも先生方がご自身の健康を維持するために、日頃から食事や運動に気を使われている様子を伺い知ることができました。本アンケートの結果が先生方のご参考となれば幸いです。

今後とも何卒宜しくお願い申し上げます。プラメド社員一同

プラメドの医師会員に聞きました！では、アンケートのテーマを随時募集しています。他のプラメド会員の先生に聞いてみたいテーマがございましたら、下記よりご応募ください。 ※下記バナーをクリックすると、募集ページに移動します。



PLAMED

PLATFORM FOR MEDICINE