

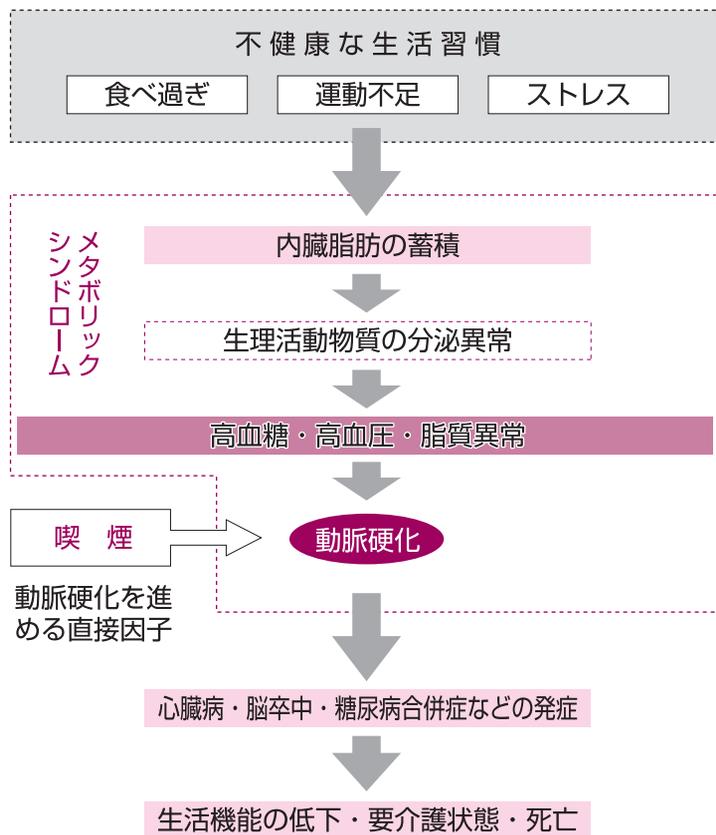
4月からスタート!!!

# 『特定健診』

## 特定保健指導』

先月号ではこれまでの「循環器健診」と4月から始まる「特定健診」の変更点についてお知らせしました。今月号では、『特定保健指導』についてお知らせします。

### 生活習慣病の進行



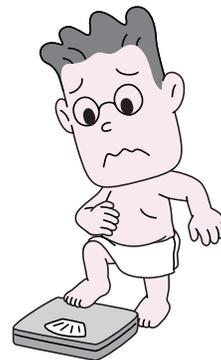
特定健診では、予防が必要な対象者・内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の該当者・予備群を見つけて、それらの改善・予防に向けて支援を行うことを目的としています。では、なぜメタボリックシンドロームに着目したのでしょうか？

それは、メタボリックシンドロームだけでなく、生活習慣病の発症にも内臓脂肪が大きく影響しており、更に、内臓脂肪を減らすことにより生活習慣病の予防にもつながることが明らかになってきたからです。

(図参照)

### メタボリックシンドロームとは

腹囲（おへその周り）が、男性で85cm以上、女性で90cm以上の人で、加えて高血圧、高血糖、脂質異常のうち2つ以上に該当するとメタボリックシンドロームと診断されます。



### これまでと違う点は

これまでの保健指導と異なる点は、より効果的な保健指導を実施するため、「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」の3段階に階層化され、段階に応じ、保健師、管理栄養士が支援を行っていく点です。

### 情報提供

#### 特定健診を受けた方全員

健康な生活を送るための生活習慣の見直しや改善のきっかけとなるよう、従来どおりの保健指導を行います。

### 動機づけ支援

メタボリックシンドロームのリスクが出現し始めた段階の方

自分の生活習慣の改善点や行動などに気づき、自ら目標を設定し行動ができるよう6か月にわたって支援していきます。

### 積極的支援

メタボリックシンドロームのリスクが重なりだした段階の方

健診結果の改善に向け自ら目標を設定し、継続的な行動がとれるよう6か月にわたって定期的に支援していきます。

# あなたは大丈夫？

# 自分の体を調べてみよう

現在の数値は？

身長  cm

体重  kg

腹囲  cm

BMI

BMI：体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

検査の結果

血糖 空腹時血糖  mg/dl HbA1c  %

脂質 中性脂肪  mg/dl HDLコレステロール  mg/dl

血圧 収縮期血圧  mm Hg 拡張期血圧  mm Hg



自分の保健指導区分を階層化してみましょう

A・Bのいずれかに該当すれば1点を記入		
<b>①血糖</b> A 空腹時血糖 : 100mg/dl以上 B HbA1c : 5.2%以上 点	<b>②脂質</b> A 中性脂肪 : 150mg/dl以上 B HDLコレステロール : 40mg/dl以下 点	<b>③血圧</b> A 収縮期血圧 : 130mm Hg以上 B 拡張期血圧 : 85mm Hg以上 点

①～③に1つでも該当している

はい → 喫煙していれば1点 点

いいえ → 合計点 点

リスク判定	0点	1点	2点	3点
<b>A 腹囲</b> 男性：85cm以上 女性：90cm以上	情報提供	動機づけ支援	積極的支援 *65～74歳は動機づけ支援	積極的支援 *65～74歳は動機づけ支援
<b>B 腹囲</b> 男性：85cm未満 女性：90cm未満 かつBMI：25以上	情報提供	動機づけ支援	動機づけ支援	積極的支援 *65～74歳は動機づけ支援
<b>C A・Bに該当なし</b>	情報提供	情報提供	情報提供	情報提供

健診は健康づくりの第一歩です。健診でまず自分の体を知り、保健指導で生活習慣病のリスクをもとから絶ちましょう！

私たちの体は、血圧・血糖値・コレステロール値が、少々高くなっていてもなかなかSOSを出さずに、黙々とがんばってくれる働き者です。

生活習慣病は自覚症状がないまま進行し、気がついたときには治すのが大変なところまで来ていることが多いもの。健診は、こうした体の中の小さな変化をキャッチし、生活習慣病の発病を食い止めるための手段です。こうならないためにも、毎年の健診はかかさず受け、どんな小さな変化でも早めに気づき、生活習慣の改善を心がけていくことが何よりも大切です。

問い合わせ先 ■■■■■ 総合保健福祉センターかがやき ☎54-7121

## 4月から政府管掌健康保険の健診の受診方法などが変わります！！

- 40歳以上の被保険者(加入者本人)の場合  
これまでどおり生活習慣病予防健診を受診することをお勧めします。
- 40歳以上の被扶養者(加入者の扶養家族)の場合  
お住まいまたはその近隣の市町村に所在する医療機関または検診車等の集団的に行う特定健康診査を受診してください。

<受診するには>

- ・受診の申し込みは、被保険者、被扶養者分とも被保険者が勤務する事業所を通じて行うことになります。(受診券を交付してもらってください。)
- ・申込方法や健診費用など、詳細については、被保険者が勤める事業所を通じてお知らせします。

● 問い合わせ先 ● 茨城社会保険事務所保険課 ☎029-302-3105