

特定健診・特定保健指導が始まります



平成20年4月より、新たな健診制度が始まります。これを「特定健診・特定保健指導」といいます。「特定健診」では、全国統一の基準で、メタボリックシンドロームに着目した検査を行い、特定健診の結果、要支援レベルとされた人には、医師・保健師・管理栄養士・健康運動指導士等による「特定保健指導」（生活習慣見直しプログラム）に参加していただきます。これまで「受けっぱなし」になりがちだった健診結果を活用し、生活習慣改善に役立てようというわけです。

Q 対象者となる人は？

40歳から74歳までの健康保険に加入しているすべての人が対象です。各種保険組合（国民健康保険、健康保険組合・政府管掌健康保険など）に加入している人とその被扶養者です。

Q エンジョイに取れるのじゃあか？

平成20年4月には、各種保険組合から、受診機関や受診日などについてのお知らせや特定健康診査受診券や利用券が郵送されますので、それを持って指定された機関で受診します。特定健診や特定保健指導を、年1回受けることとなります。

Q 検査項目は、どんな内容ですか？

検査項目は表1の通りです。血液検査等の検査項目に腹囲計測が加わったことが大きな特徴です。このデータを基に、特定保健指導が実施されます。

Q 特定保健指導は全員が受けるのですか？

医療機関で治療している人は、そのままその医療機関において、運動・栄養指導されることが適当であると考えられるため、対象者となりません。保健指導は、表2のチャートに沿って該当する人（生活習慣の見直しが必要と思われる人）に行われます。

表1

健診項目

- 問診
- 身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）
- 診察所見（皮膚や骨、筋肉、関節などの異常や聴診で心音などに異常がないかを調べます）
- 血圧
- 血液検査
 - 脂質を調べる検査／中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール
 - 糖尿病を調べる検査／血糖、ヘモグロビンA1c
 - 肝機能を調べる検査／AST (GOT)、ALT (GPT)、 γ -GTP
- 尿糖・尿蛋白
 - *医師が必要とした人のみが受ける検査
 - ・貧血を調べる検査（赤血球数、ヘモグロビン、ヘマトクリット）
 - ・その他（心電図、眼底検査）

メッセージ●横浜生まれ。東海大学医学部付属病院の看護師を経て現在、かながわ健康財団保健師。企業や保健所等で健康指導をする傍ら、自らも、健康習慣（スイミング週2回）の確立に向けてがんばっています。健康づくりのためのいろいろな失敗も、健康指導に役立てたい。失敗は成功のもとと、前向きに何でもチャレンジしています。



75歳以上の人を受けける健診と医療制度について

健診は、平成20年4月より「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき行われます。介護予防に重点を置いており、生活習慣病についても、本人の求めに応じて健康相談、指導の機会を提供することになっています。

また、医療制度は、今までの国民健康保険や健康保険組合等から、「後期高齢者医療制度」という新しい独立した制度で医療を受けることとなります。これらに手続きは必要なく、平成20年3月末までに被保険者証が送られてくる予定です。医療を受ける場合は、忘れずに病院などの窓口で提示しましょう。

Step 1

表2

腹囲とBMIで内臓脂肪蓄積のリスクを判定します

- ①腹囲 男性85cm以上、女性90cm以上 →A
 ②腹囲 男性85cm未満、女性90cm未満かつBMIが25以上→B
 ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

Step 2

以下の項目であてはまるリスクをカウントします

- ①～③は1つ以上あてはまればリスク1
- ①血糖 a 空腹時血糖 100mg/dl以上
 b HbA1cの場合 5.2%以上
- ②脂質 a 中性脂肪 150mg/dl以上
 b HDLコレステロール 40mg/dl未満
- ③血圧 a 収縮期 130mmHg以上
 b 拡張期 85mmHg以上
- ④質問票 喫煙歴あり 上記①～③のリスクが1つ以上の場合にのみカウント

健診結果を基に、受診者は以下の3つのグループに分けられます

情報提供グループ



今はメタボリックシンドロームのリスクの少ない方です

今後も健康な生活を続けていくための好ましい生活習慣とはどんなものか、情報を得ることができます。

動機づけ支援グループ



メタボリックシンドロームのリスクが出始めた方です

保健指導が1回行われます。自分の生活習慣をどう改善すればよいのかを知り、目標を立て、実際に行動に移るようサポートしてもらえます。

積極的支援グループ



メタボリックシンドロームのリスクが重なりだした方です

3～6か月にわたり、積極的に保健指導が行われます。自分が実践できる目標を選び、積極的に実行していけるようサポートしてもらえます。

Step 3

Step 1、Step 2から保健指導対象者をグループ分けします

- Step 1でAに該当した場合
 Step 2の①～④のリスクのうち追加リスクが
- ◆2個以上の対象者は 積極的支援グループ
 - ◆1個の対象者は 動機づけ支援グループ
 - ◆0個の対象者は 情報提供グループ
- Step 1でBに該当した場合
 Step 2の①～④のリスクのうち追加リスクが
- ◆3個以上の対象者は 積極的支援グループ
 - ◆1個または2個の対象者は 動機づけ支援グループ
 - ◆0個の対象者は 情報提供グループ
- Step 1でA・Bに該当しなかった場合 情報提供グループ