

平成20年4月から 特定健診・特定保健指導がはじまります

平成20年4月から、40歳～74歳までの医療保険に加入しているすべての者（被扶養者含む）に対して、メタボリックシンドローム予防の考え方を取り入れた、新しい健診と保健指導が実施されることとなりました。これまでの「疾病の早期発見・早期治療」の考えから、「病気になる前にまず予防」へと、健診のあり方が大きく変わります。

<ポイント>

健診の実施主体が医療保険者になります（政府管掌健康保険、健保組合、共済組合、国保組合、市町村国保など）

実施主体である保険者が、特定健診の結果から、メタボリックシンドローム該当者・予備軍を選出し、特定保健指導が実施されます。対象者には受診券が送られ、指定機関で受診することになります。

特定健診

～検査項目～

必須項目

- 問診（服薬歴、喫煙歴など）
- 身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）
- 診察（身体診察）
- 血圧測定
- 血液検査
 - 脂質検査（中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール）
 - 血糖検査（空腹時血糖またはHbA1c）
 - 肝機能検査（GOT、GPT、 γ -GPT）
- 尿検査（尿糖、尿蛋白）

「腹囲」の計測が加わります。

詳細な健診の項目

- 医師が必要と判断した場合に、選択的に受ける健診項目
- 心電図検査
- 眼底検査
- 貧血検査（赤血球、血色素量、ヘマトクリット値）



政管健保生活習慣病健診、事業所定期健診（40歳以上）、酒田市人間ドック、当院半日人間ドックについては、上記の検査項目はすべて含まれています。

特定保健指導

メタボリックシンドロームのリスクに応じて、「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」の3つのタイプの特定保健指導があります。

情報提供

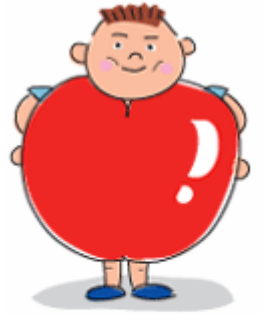
健診受診者全員に対して、健診結果をもとに、生活習慣の見直しや生活習慣改善に必要な情報を提供します。

・健診結果の読み方

・生活習慣改善に役立つパンフレットなど



1. 肥満 A. 腹囲（おへその高さ）が男性 85cm 以上
女性 90cm 以上
または
B. BMI が 25 以上



2. リスク

血糖
空腹時血糖値 100 mg / dl
または
ヘモグロビン A1c 5.2%以上

脂質
中性脂肪 150 mg / dl 以上
または
HDL コレステロール 40 mg / dl 未満

血圧
収縮期血圧 130mmHg 以上
または
拡張期血圧 85mmHg 以上

喫煙歴
~ のリスクが 1 つでも
ある場合にリスクとして追加

肥満 A でリスクが 1 つ
肥満 B でリスクが 1~2 つ

動機づけ支援

肥満 A でリスクが 2 つ以上
肥満 B でリスクが 3 つ以上

積極的支援

「血圧を下げる薬」「インスリン注射または血糖を下げる薬」「コレステロール・中性脂肪を下げる薬」を服薬中の方は、特定保健指導の対象になりません。
65~74 歳の方は積極的支援に該当する方でも、動機づけ支援になります。

動機づけ支援
とは...

- 生活習慣を振り返り、ライフスタイルにあった目標を設定し、実行に移せるようなきっかけ作りをサポート致します。

【初回】 個別面談
【6 カ月後】生活習慣改善状況などを伺います。
(電話、メール、手紙、FAX)

積極的支援
とは...

- 生活習慣を振り返り、ライフスタイルにあった目標を設定し、実行を続けられるよう継続的にサポート致します。

【初回】 個別面談
【3~6 ヶ月】個別面談、電話、メール、手紙、FAX
で継続サポート
【6 カ月後】生活習慣改善状況などを伺います。
(電話、メール、手紙、FAX)

皆さんが健康であり続けるためにも、まずは予防が大切です。
新しい健診・保健指導を皆さんの健康づくりにお役立てください。

医療法人健友会 本間病院 健診センター
電話 (0234) 22-3051 FAX (0234) 22-3068