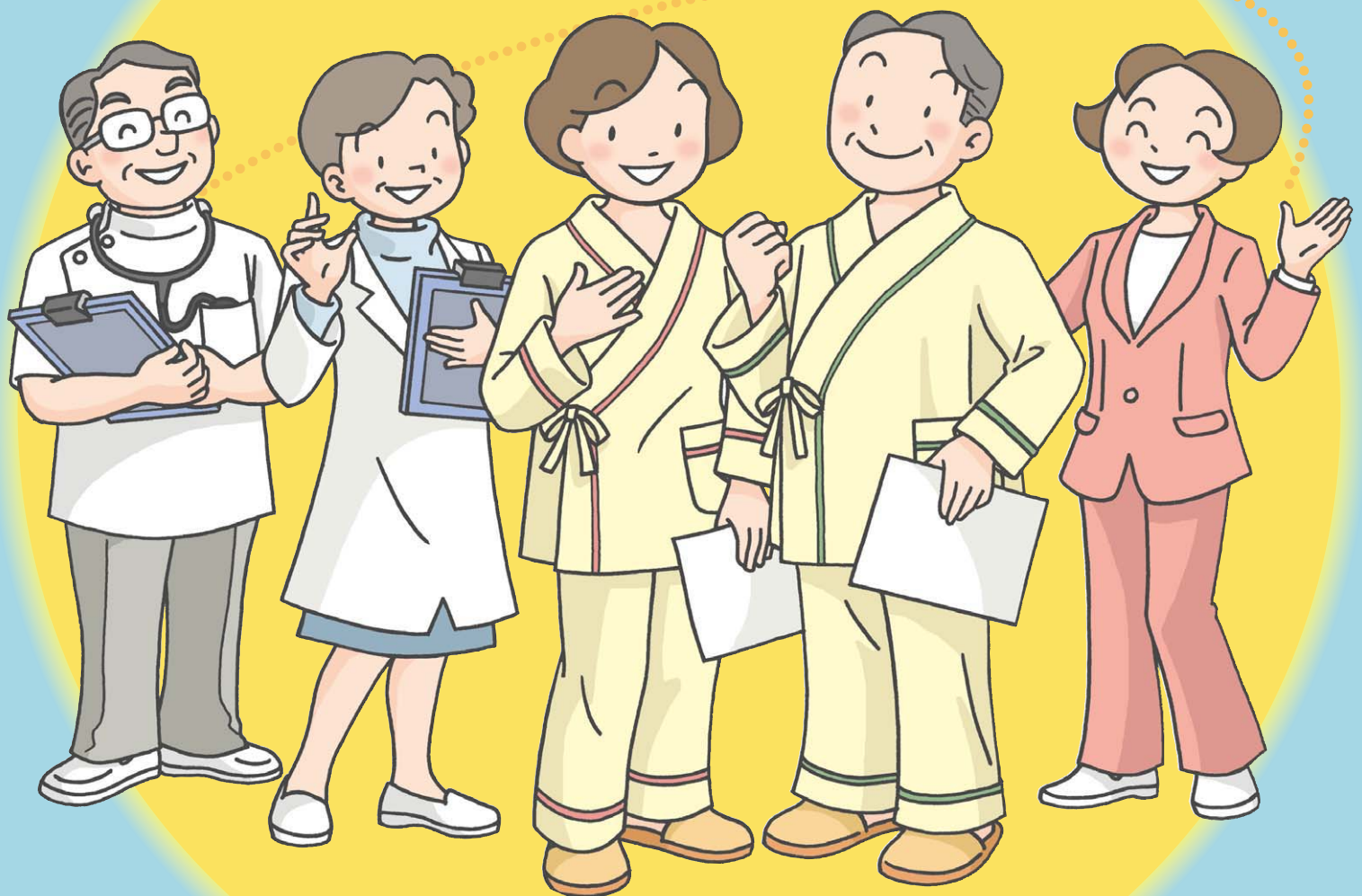


平成20年度
から

特定健診・ 特定保健指導が スタート！



平成20年度からメタボリック
シンドロームの予防・解消に着
目した特定健診・特定保健指導
を実施します。

特定健診・特定保健指導のポイント

- 40～74歳のすべての方が対象です。
- 健診でメタボリックシンドロームの該当者・予備群を早期に見つけ出します。
- 保健指導対象者には、個々人のライフスタイルに合わせた保健指導を行います。

ここが
ポイント!

特定健診・特定保健指導

対象者は
40～74歳のすべての方です

特定健診・特定保健指導の対象者は、医療保険者(市区町村国民健康保険、国民健康保険組合、健康保険組合、政府管掌健康保険、共済組合など)に加入している40～74歳の方です。組合員の方だけでなく、主婦などご家族の被扶養者の方も対象となります。対象となる方は、医療保険者が実施する健診・保健指導を受けることになります。

ただし、事業主健診(勤務先の事業主が行う健診)を受けている方は、その結果が共済組合に伝えられることで、特定健診を受診したことになります。



メタボリックシンドロームの予防・解消のために
保健指導に重点を置いた制度になります。



健診の結果は一律の基準で3段階に階層化されます。健診でメタボリックシンドローム該当者・予備群に判定された方は、医師や保健師、管理栄養士といった専門スタッフから保健指導でサポートを受けながら、自ら生活習慣の改善に取り組むことができます。

共済組合に
特定健診・特定保健指導の実施と健診データの管理
が義務づけられています



共済組合には、被保険者・被扶養者への特定健診・特定保健指導の実施と健診データの管理が義務づけられています。これにより、健診データは健診後に行われる保健指導に活用されます。

健診結果は、数年間分記載されるようになるので、ご自分の検査数値の変化もわかりやすくなります。

メタボリックシンドロームを見つける 新たな検査項目が加わります。

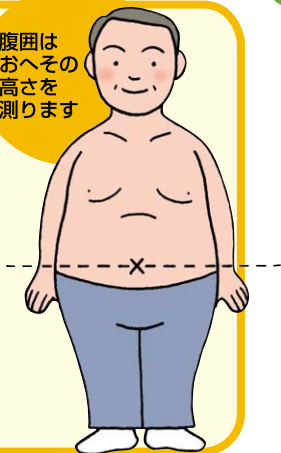
ポイント

新しく加わった検査項目

- 腹囲測定
- LDLコレステロール検査

これらは、メタボリックシンドロームや心血管疾患(心臓病や脳卒中など)の危険因子を判定するのに効果的な項目です。

腹囲は
おへその
高さを
測ります



健診項目は？

質問項目(問診票)、身体計測(身長、体重、BMI、腹囲(内臓脂肪面積の測定でも可)、身体診察、血圧、脂質(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール)、肝機能(AST<GOT>、ALT<GPT>、 γ -GT< γ -GTP>)、血糖(空腹時血糖またはHbA1c)、尿検査(尿糖、尿蛋白)。このほか、医師の診断により貧血等の検査が追加されることもあります。

検査項目は、腹囲が追加されるなど、メタボリックシンドロームを発見するための健診項目が行われます。問診票では、服薬や喫煙歴などについても答えることになります。

専門家から健康状態に応じたサポートが 受けられます。

ポイント

内臓脂肪蓄積のリスクがある人は、生活習慣改善のためのサポートを、専門家(医師、保健師、管理栄養士等)から受けられます。健診後のサポート体制として、下記の3つの保健指導があります。

健康な人も含め
すべての人に

情報提供

問診や健診結果をもとにした生活習慣の見直しや生活習慣改善に必要な情報を得られます。

- 健診結果の読み方
- 具体的な健康づくりの方法
- 健康づくりのサークルや施設などの紹介 など

メタボ予備群
という人に

動機づけ支援

健診結果から今の生活習慣を振り返り、生活習慣改善の必要性を理解した上で、専門家のサポートを受けながらすぐに実行できる目標を立てます。

初回 1人20分以上の個別面接または1グループ80分以上のグループ支援

6カ月後 電話やメールなどによる健康状態や生活習慣の確認

メタボに該当
という人に

積極的支援

初回面接で内臓脂肪の減量のための行動目標を立て、一定期間、専門家のサポートを受けながら健康づくりを継続していきます。

初回 1人20分以上の個別面接または1グループ80分以上のグループ支援

3カ月以上の継続的な支援
(個別面接、グループ支援、実技、実習、IT活用など)

行動計画の実施状況の確認を行い、目標設定の見直しを行う

6カ月後 電話やメールなどによる健康状態や生活習慣の確認



健診を受けることは、今自分がどういう状態にあるのかを知り、自分の生活習慣を見直すよいきっかけです。しかし、健診を受けただけでは何の意味もありません。

新しい健診では健診後のサポート体制が充実し、より必要としている人が必要なサポートを受けられる仕組みになっています。

具体的には、食生活や運動といったそれぞれの分野の専門家が、一般的なよい食生活や運動方法を押しつけるのではなく、各人のライフスタイルにあった目標を立てるアドバイスを、個別面接や電話、メールなど、さまざまな方法で行ってくれます。

これにより自分の生活習慣の問題点が見え、自分なりの健康づくりをしていけるのです。

なお、共済組合が行う特定保健指導の方法等については、現在のところ検討中です。

もっと知りたい!

特定健診・特定保健指導

Q&A

Q 健診の結果からグループ分けはどのように行われるの？



A 健診の結果から下表に基づき判定され、該当者は「動機づけ支援」または「積極的支援」を受けることになります。

特定保健指導の対象者のグループ分けの判定基準

腹 囲	追加リスク				対 象	
	① 血 糖 空腹時血糖値 100 mg/dL 以上 または HbA1c 5.2%以上	② 脂 質 中性脂肪 150mg/dL 以上 HDL コレステロール値 40mg/dL 未満 のいずれかまたは両方	③ 血 圧 収縮期血圧(最高血圧) 130mmHg 以上 拡張期血圧(最低血圧) 85 mmHg 以上 のいずれかまたは両方	④ 喫煙歴 最近1カ月以内に喫煙	40～64歳	65～74歳
男性 85cm 以上 女性 90cm 以上						
腹囲が 基準値以上の人	①～③のうち2つ以上該当				積極的支援	動機づけ 支 援
	①～③のうち1つ該当					
	該当しない				情報提供	
上記以外で BMI 25 以上 BMI = 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	①～③のうち3つ該当				積極的支援	動機づけ 支 援
	①～③のうち2つ該当					
	①～③のうち1つ該当				情報提供	
腹囲も BMI も正常	該当しない				情報提供	

(注1) 斜線欄は、上の欄の追加リスクが階層化の判定に関係ないことを意味する。

(注2) 糖尿病、脂質異常症(高脂血症)、高血圧症の治療に係る薬剤を服用している者を除く。

(注3) 腹囲の測定に代えて内臓脂肪面積の測定を行う場合には、「腹囲が基準値以上の人」は「内臓脂肪面積が100cm²以上の人」と読み替える。

Q 今のところ体に異常を感じないので、健診を受けなくても…



A 1年に1回は必ず健診を受けましょう。自覚症状がないまま静かに進行していく生活習慣病を未然に防ぐためには、健診による健康管理が決め手となります。年ごとの数値変化を確認して、異常値に近づいている数値があれば、原因となる生活習慣を見直すことが大切です。年に1度は必ず健診を受け、健康づくりに積極的に取り組みましょう。

Q これまでは住んでいる市町が実施する健診を受けていたけど、これからはどうなるの？



A 主婦(被扶養者)の方々の健診については、共済組合が行う健診を受けることとなりますが、従来どおり市町が行う住民健診や健診機関・医療機関等で、共済組合が発行する「受診券」を持って特定健診を受けていただくことを予定しています。(パート先で事業主健診を受けた場合は、特定健診を受診したものとみなされますので、健診結果データを共済組合へご提出いただくようご協力ください。)なお、詳細については、後日お知らせします。

個人情報の保護

特定保健指導を実施するためには、皆さんの特定健康診断の結果データをいただく必要があります。

このことについては、個人情報保護の観点から佐賀県市町村職員共済組合個人情報保護に関する規程及び個人情報保護方針を遵守することとしております。