

第17回 特定健康診査・特定保健指導

2016年3月

少しずつ、春の陽射しを感じる季節となって参りました。

来月からは新年度が始まります。特定健康診査（特定健診）・特定保健指導も年度が変わってまた新たに始まります。

みなさんのお住まいに届くご案内、この機会にぜひじっくり目を通してみましょう。

改めて特定健診・特定保健指導とは？

～背景～

現在、食の欧米化や急速な高齢化の進展に伴い、疾病全体に

占める**がん、虚血性心疾患、脳血管疾患、**

糖尿病等の生活習慣病の割合が増加傾向です。

また、死亡原因でも**生活習慣病が約6割**を占めています。

また、生活習慣病の発症前の状態である**メタボリックシンドローム**

（内臓脂肪症候群）が強く疑われる者と予備群と考えら

れる者を合わせた割合は、男女とも40歳以上では高く、**男性**

では**2人に1人、女性では5人に1人の割合に**

達しています。



糖尿病等の生活習慣病については、**若い時からの生活習慣を改善する**ことで、その予防、重症化や合併症を避けることができます。生活習慣を見直すための手段として、**特定健診を受け、その結果に基づき、一人一人に生活習慣の改善に向けたサポート（特定保健指導）**を実施することとしています。

特定健診

基本的な項目

- ・ 質問票（服薬歴、喫煙歴）・身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）
- ・ 血圧測定・理学的検査（身体診察）・検尿（尿糖、尿蛋白）
- ・ 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）

詳細な健診の項目（一定の基準の下、医師が必要と認めた場合に実施）

- ・ 心電図・眼底検査・貧血検査（赤血球、血色素量、ヘマトクリット）

特定保健指導

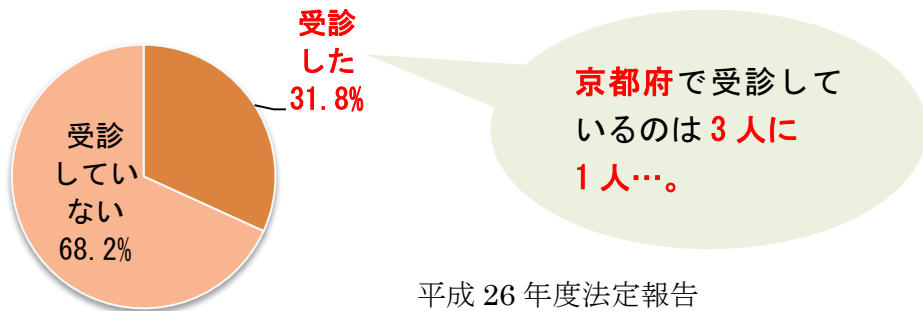
特定保健指導には、生活習慣病のリスクの程度に応じて、動機付け支援・積極的支援があります。（よりリスクの高い方が積極的支援となります）

医師・保健師・管理栄養士等が、一人一人の生活スタイルに合った健康的な生活習慣の改善を利用者のみなさんと目指します。



では、実際にどのくらいの方が特定健診・特定保健指導を受けているのでしょうか？

平成26年度特定健診受診率



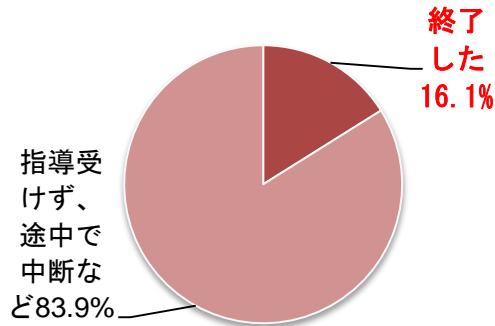
特定健診は年に1回、体の状態を知るととても良い機会です！！受診率をみると、この機会を逃している方がたくさんいらっしゃるようです。

さらに、健診結果より、『内臓脂肪症候群 該当者』=15.6%
『内臓脂肪症候群 予備軍者』=10.3%

健診受診者の4人に1人が内臓脂肪症候群の「該当者」もしくは「予備群者」となります。

これらの方は、継続して行われる特定保健指導を利用されますが、その利用状況を見てみると…

平成26年度特定保健指導 終了者の割合



特定保健指導は
サポートが終了するまで
利用される割合が低いの
です…。

平成 26 年度法定報告

特定健診は、特定保健指導が必要な状態かどうかを判定する健診です。そして、保健指導は一人一人の結果に合わせた指導で、健康的な生活習慣に変えられるきっかけとなります。



また、毎年続けることで検査値の変化など、健康管理ができ、病気の予防にもつながります。病気の予防は増え続ける生活習慣病の医療費（平成 27 年 7 月号「糖尿病①」参照）を減らせることにもつながります。



受けない理由は何ですか？

- ・すでに医療機関で治療中。

→治療中の方も特定健診は受診できます。通院の際の検査とは項目が違う場合がありますので、主治医と相談して受診してください！



- ・忙しいから…。

→病気を発症してしまうと、治療などで大切な時間も奪われてしまいます。充実したライフスタイルは健康であってこそでは？



- ・受診券を紛失した。

→お住まいの市町村の国保担当、もしくは
ご加入の国保組合までご連絡をお願いします。

まずは、ご自宅に送られてくる案内をじっくり読んでみましょう！！

