

特定健診、
特定保健指導は
「こう活かす!」

特定保健指導、 こんな効果が!

40歳になると、健康保険組合が実施する「特定健康診査(特定健診)」(全員)と「特定保健指導」(対象者のみ)を受けることになります。でも、そもそも「特定健診って?」「特定保健指導って?」…このシリーズでは、保健師さんがわかりやすく解説します!



「特定保健指導のお知らせ」が来たけど、特定保健指導ってなに?



特定保健指導を受けないとどうなるのかな?

特定保健指導は、メタボリックシンドローム(メタボ)のリスクがある人に対して行われる、保健師や管理栄養士などの健康づくりの専門家による生活習慣改善サポートです。

メタボのリスクがあるかどうかは、特定健診の結果(腹囲、BMI、血圧、脂質、血糖)や喫煙歴を基準に当てはめて総合的に判断されます。

特定保健指導には、メタボのリスクが大きい人が対象の「積極的支援」、リスクが中程度の人が対象の「動機付け支援」の2種類があります。



■ 特定保健指導の層別化

| 腹囲 | 追加リスク | | 対象 | |
|------------------------|-----------|----------|--------|--------|
| | ①血圧②脂質③血糖 | ④喫煙歴 | 40~64歳 | 65~74歳 |
| ≥85cm(男性) ≥90cm(女性) | 2つ以上 | — | 積極的支援 | 動機付け支援 |
| | 1つ | あり なし | | |
| 上記以外で BMI≥25 | 3つ | — | 積極的支援 | 動機付け支援 |
| | 2つ | あり なし | | |
| | 1つ | — | | |

生活習慣病の多くは自覚症状なく進行します。このままの生活を続けていると、動脈硬化や生活習慣病が進行して、やがて突然死や半身マヒなど、後遺症のおそれのある心筋梗塞や脳梗塞といった深刻な病気を引き起こすこともあります。

また、健康保険組合では、後期高齢者(75歳以上)の医療費のために多額の支援金を国に拠出していますが、特定健診や特定保健指導を受ける人が少ないと、支援金がさらに増えるペナルティがあります。反対に、特定健診や特定保健指導の実施率が高い健康保険組合は、支援金が減額されます。

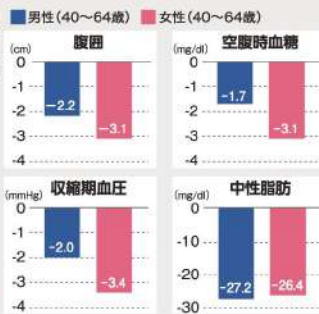
ご自身の健康と健康保険組合の財政のために、特定保健指導は必ず受けてください。



特定保健指導を受けて効果があるのかな?

■ 特定保健指導(積極的支援)による改善効果(平成20年度→平成21年度)

*特定健診-保健指導の医療費適正化効果等の検証のためのアンケートグループ単位取組のため



特定保健指導を受けた人は、腹囲や血糖、血圧、脂質などの検査数値が大きく改善したというデータがあります。

メタボは、内臓脂肪に高血圧や高血糖、脂質代謝異常が重なっている状態ですが、内臓脂肪は比較的減らしやすく、内臓脂肪が減ると血糖などの数値も良くなります。特定保健指導では、対象者の方のライフスタイルをお聞きして、無理なく実行できる生活習慣改善方法をアドバイスします。



● 特定保健指導では、あなたに合った生活習慣改善のアドバイスが受けられます。

● 特定保健指導でメタボを改善し、将来の病気を防ぎましょう。