

保健指導について

先月の『広報あびら』で、国の方針に基づき安平町国民健康保険の「特定健康診査・特定保健指導実施計画」を策定したことを紹介しました。今回は、その実施内容等をお知らせします。

特定健康診査とは

国の法改正により、4月からメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防、改善に着眼した「特定健診・特定保健指導」が始まりました。これは、増え続ける医療費の多くを占めるのは生活習慣病であること、生活習慣病となる危険は、内臓脂肪型肥満に起因したメタボリックシンドロームとの関連が大きいこと、そしてメタボリックシンドロームの予防・解消で生活習慣病は効果的に予防できるということから、この「特定健診・特定保健指導」が始まりました。

安平町国民健康保険でも、死亡や介護状態になる原因の多くが心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病であり、医療費の約6割が生活習慣病にかかる費用となっています。

このメタボリックシンド

特定健診項目（安平町国民健康保険の場合）

検査項目		内容	
基本的な項目	必須項目	問診	既往歴の調査
		計測	身長、体重、BMI、腹囲
		診察	自覚症状及び多覚症状有無の検査
		血圧	収縮期血圧、拡張期血圧
		血中脂質検査	中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール
	追加項目	肝機能検査	GOT、GPT、 γ -GTP
		尿検査	尿蛋白、尿酸
		血糖検査	空腹時血糖 ヘモグロビン A1c
		腎機能検査	尿酸、クレアチニン
		貧血検査	赤血球、ヘマトクリット、血色素量
心電図検査	安静時 12 誘導心電図検査		
詳細な検査	眼底検査	生活習慣病の危険の高い方（基準があります）	

※健診項目の追加については各医療保険者で異なります。

ロームに着目した健診で、その危険要因を持つ方を選定し、保健指導を受ける中で、若い頃から、より健康的に生活していけることを目指しています。

また、これまで安平町が健

診を実施していましたが、この「特定健診・特定保健指導」は国保などの医療保険者に実施が義務付けられたため、それぞれが加入されている医療保険者が実施する健診を受けることとなります。

特定保健指導とは

これまでの健診は病気の早期発見・早期治療を目的とし、保健指導はその病気を目的に行われてきましたが、これからは、健診でメタボリックシンドロームとその予備群の抽出を目的とし、保健指導はその危険要素別に必要に応じて実施することになります。

① 情報提供

健診によりメタボリックシンドローム該当者及び予備群等を危険要素の数で階層化

階層化 ↓

ハイリスク者

ミドルリスク者

非該当者

↓
積極的支援

↓
動機づけ支援

↓
情報提供

生活習慣病の特徴や生活習慣の改善に関する基本的な理