

特定健診を受けましょう



平成20年度より特定健診・保健指導が始まりました。
生活習慣病予防のために、年1回は健診を受け、健康づくりにとりくみましょう。

1 対象者は40歳~74歳の方で、加入している医療保険者が行う健診・保健指導を受けます。

- 健診は、加入している医療保険により変わります。
- (1) 国民健康保険加入の方は、これまでどおり市町村が行う健診を受けられます。
 - (2) お勤めの方は、これまでどおり事業所で行う健診を受けられますが、健診のデータは、事業所から医療保険者に提供されます。
 - (3) お勤めの方のご家族（被扶養者）は、勤めている方が加入している医療保険者が行う健診を受けることになります。

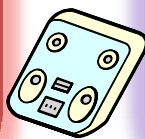


健診場所等の詳しい内容については、加入している医療保険者へ、全国健康保険協会加入者の方はお勤めの事業所にお問い合わせください。

2 メタボリックシンドロームをみつける健診項目となっています。

【必須項目】

- 質問票（服薬歴・喫煙歴等）
- 身体計測（身長・体重・BMI・腹囲）
- 理学的検査（身体診察）
- 血圧測定
- 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（空腹時血糖又はHbA1c）
 - 肝機能検査（GOT・GPT・γ-GTP）



【詳細な健診の項目】

- 心電図
 - 眼底検査
 - 貧血検査（赤血球数・血色素量・ヘマトクリット値）
- 注 一定の基準があります。
医師が必要と認めた場合に実施します。

3 メタボリックシンドロームを予防・改善するために、健診結果により特定保健指導が行われます

腹囲、血糖、脂質、血圧、質問票の内容などにより、メタボリックシンドロームのリスクがある方に、医師や保健師、管理栄養士などの専門スタッフから健康状態やライフスタイルに合わせた保健指導が行われます。

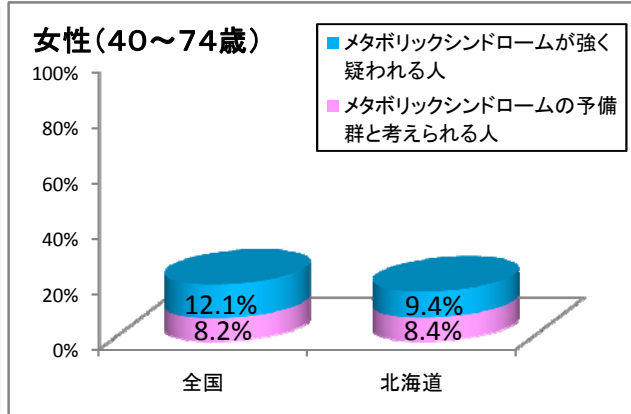
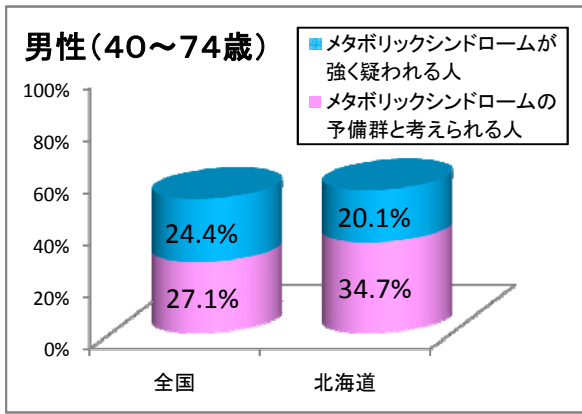
動機づけ支援

メタボリックシンドロームを予防するためのご本人が健康状態を自覚し、生活習慣病改善目標を専門スタッフと個別面接やグループ面接で設定します。6か月後に身体状況や生活習慣の変化や目標達成をふり返ります。

積極的支援

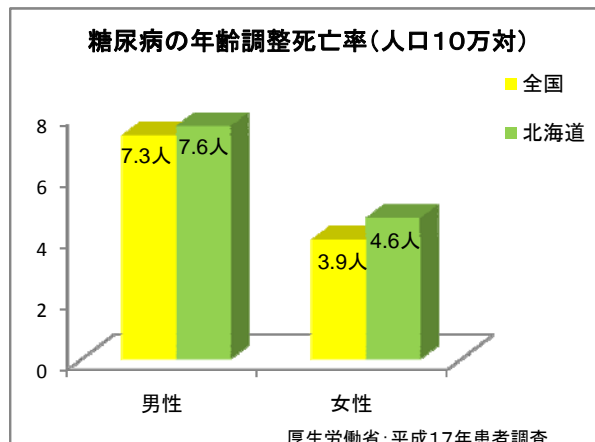
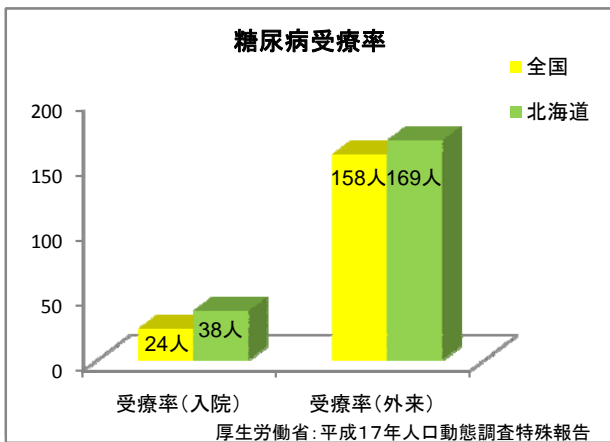
メタボリックシンドロームを改善するため、専門スタッフにより生活習慣病改善のためのサポートが3~6か月間受けられます。面接、電話やe-mail、FAXなど個別支援やグループ支援により対象者のライフスタイルに合わせて行われます。

北海道におけるメタボリックシンドロームの状況



メタボリックシンドロームが強く疑われる人～腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で血中脂質、血圧、血糖のうち2つ以上の項目に該当
メタボリックシンドロームの予備群と考えられる人～腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で血中脂質、血圧、血糖のうち1つの項目に該当
厚生労働省：全国「平成18年度国民健康・栄養調査」、北海道「平成15～18年国民健康・栄養調査北海道ブロックデータ」

北海道における糖尿病の実態



メタボ予防にチャレンジ!!!



特定健診、特定保健指導を受け、生活習慣を見直し取りこんでいる方たちの声です。

食事量を2割減らすこと、間食を減らすことを目標にしましたが、空腹感が強く、無理しすぎない食事制限を心がけました。結果として3キロの体重減少につながり、今もその食生活を続け、体重は維持しています。

メタボと言われても痛くもかゆくもないので自覚がありませんでした。健診のデータと自分のからだに起こっていることを知り、驚きました。今は減量を目指し、歩け歩けの毎日です。



健診で以前から血糖が高めで経過観察でした。今回教室に参加し毎日3本の缶コーヒーをやめ体重が減り、血糖は正常値になりました。糖尿病の大変さや原因、缶コーヒーのカロリーや砂糖の量を知ったことがきっかけになりました。

50歳の節目に初めて健診を受け、教室に参加しました。脳梗塞になった事例を知り、今の自分の生活習慣と重なることが多く、ショックを受けました。お酒の量と食事のバランスに気をつけ、歩くところをこころがけたところ、体重と腹囲、血液データが標準に近づきました。今、気がついて本当に良かったと思います。

仕事で身体を使うのでたくさん食べることが当たり前でした。でも自分に必要な食事の量がわかると最初は口が寂しかったけど慣れてきました。野菜を食べるように心がけ、標準体重になってからは体が軽くて調子がよいです。