

# 40歳から74歳のかたの健康診査が新しくなります 特定健康診査・特定保健指導が始まります

国の医療制度改革により、4月1日から、40歳から74歳のかたを対象に「特定健康診査・特定保健指導」が始まります。

これは、生活習慣病予防のために、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健康診査と保健指導を行うものです。

市民課保険年金係 ☎⑤ 1 1 4 8

## 特定健康診査とは

糖尿病などの生活習慣病のリスクを増幅するメタボリックシンドロームに着目した健康診査です。（表1参照）

腹囲の計測や血液検査に加え、喫煙や食習慣などの生活習慣も検査項目に入るなど、メタボリックシンドロームに該当するかたや予備軍のかたを早期に発見し、生活習慣改善のための保健指導を行い、減少させることを目的としています。

## 特定保健指導とは

特定健康診査の結果から、メタボリックシンドロームに該当する、または予備軍と判定されたかたは、判定の段階にあわせて、「動機づけ支援」、「積極的支援」などの保健指導を受けていただきます。

食事や運動など、今の生活習慣をどのように変えたら肥満を解消できるかを保健師、管理栄養士などの保健指導実施者と一緒に考え、ご自身で目標を立て、

実践できる健康づくりに取り組んで、生活習慣の見直しを考えたいきます。（表2参照）

## 加入する医療保険者が実施します

これまで市が健康診査を実施してきましたが、特定健康診査は、国民健康保険や健康保険組合など、ご自身が加入する医療保険者が実施主体となって、40歳から74歳の被保険者を対象に行われます。

75歳以上のかたには、後期高齢者医療制度の運営を行う三重県後期高齢者医療広域連合が健康診査を実施することになります。

特定健康診査を受けるための受診券の配布は7月ごろ、健康診査の開始は8月ごろを予定しています。

平成20年度の特定健康診査実施方法などは、詳細が決定次第、随時お知らせします。



表1 特定健康診査の検査項目

■ 基本的な健診の項目 (必須項目)	質問票(服薬歴、喫煙歴など)	■ 詳細な健診の項目 (医師の判断による追加項目)	心電図検査
	身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)		眼底検査
	理学的検査(身体診察)		貧血検査
	血圧測定		
	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、 $\gamma$ -GTP)			
尿検査(尿糖、尿タンパク)			

※メタボリックシンドローム肥満、なかでも内臓に脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」であり、さらに血圧高値(高血圧)、高血糖、脂質異常のうち、2つ以上該当している状態をいいます。

表2 特定健康診査から特定保健指導までの流れ



※1 保健師や管理栄養士による面談を行い、行動目標の設定や実行に向けた支援をします。6か月後に改善効果の評価を行います。

※2 保健師や管理栄養士が定期的に面談や電話、手紙などで行動目標の設定や実行に向けた支援をします。6か月間継続して行き、最後に改善効果の評価を行います。