

特定健診・特定保健指導がはじまります



特定健診は、40歳から74歳までの人を対象として実施される、生活習慣病の発症を予防するための健診です。特定健診ではメタボリックシンドローム、またはその予備群のおそれがないかを検査します。検査後、メタボリックシンドローム、またはその予備群である場合は医師、保健師、管理栄養士等による特定保健指導を利用することになります。生活習慣病で治療中の方は、保健指導の対象者になりません。

★特定保健指導の対象者はどのように判定されるの？

腹囲またはBMIで肥満があり、さらに血糖、脂質、血圧などの検査結果が高めの人には、その程度に応じた保健指導が行なわれます。

- ① 初めに身体計測（身長、体重、へその周りの腹囲）を行い、身長と体重からBMIを計算します。
 $BMI = \text{体重 (Kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

A

腹囲 男性 85cm 以上
 女性 90cm 以上

または

B

腹囲 男性 85cm 未満
 女性 90cm 未満でBMI 25 以上

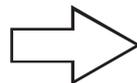
- ② 次に血液検査を行ないます。（現在の生活状況などもおたずねします）

- ①血糖 空腹時血糖 100mg/dℓ以上またはHbA1c（ヘモグロビンA1c）5.2%以上。
- ②脂質 中性脂肪 150mg/dℓ以上またはHDLコレステロール 40mg/dℓ未満。
- ③血圧 収縮期血圧 130mmHg 以上または拡張期血圧 85mmHg 以上。
- ④たばこ 「喫煙習慣がある」

※「喫煙習慣がある」については、①～③が1つ以上の時のみ数えます。

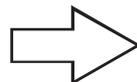
- ③ ①と②の結果から

Aの人で①～④までのなかで1つ該当する人
 Bの人で①～④までのなかで1つ～2つ該当する人



動機づけ支援の対象

Aの人で①～④までのなかで2つ以上該当する人
 Bの人で①～④までのなかで3つ以上該当する人



積極的支援の対象

◎動機づけ支援とは

健診後、健診結果をもとに医師、保健師、管理栄養士等とともに生活状況を振り返り、内臓脂肪を減らすための食生活や運動のアドバイスを個別に受けます。自分で生活習慣改善の目標を設定し、生活習慣改善に努めます。

6カ月後に目標の達成状況をお伺いします。

◎積極的支援とは

健診後、健診結果をもとに医師、保健師、管理栄養士等とともに生活状況を振り返り、内臓脂肪を減らし、メタボリックシンドロームを脱出するための食生活や運動のアドバイスを受けます。自分で生活習慣改善の目標を設定し、最低3カ月間、健康教室に参加したり、個別での面接を継続し、より具体的な食生活や運動のアドバイスを受けます。

6カ月後に目標の達成状況をお伺いします。

保健指導の内容は、実施する機関により様々ですが、より個人にあった保健指導が行なわれます。ご自分の生活習慣を振りかえるよい機会となります。

将来、心疾患や脳血管疾患といった重症な病気にかかる危険性を少なくするために積極的に特定健診・特定保健指導を利用しましょう。