

こんにちは  
**保健師**です!  
 保健福祉課保健指導係  
 ☎52 2211

## 生活習慣病予防のために 「特定健診・特定保健指導を受けましょう」

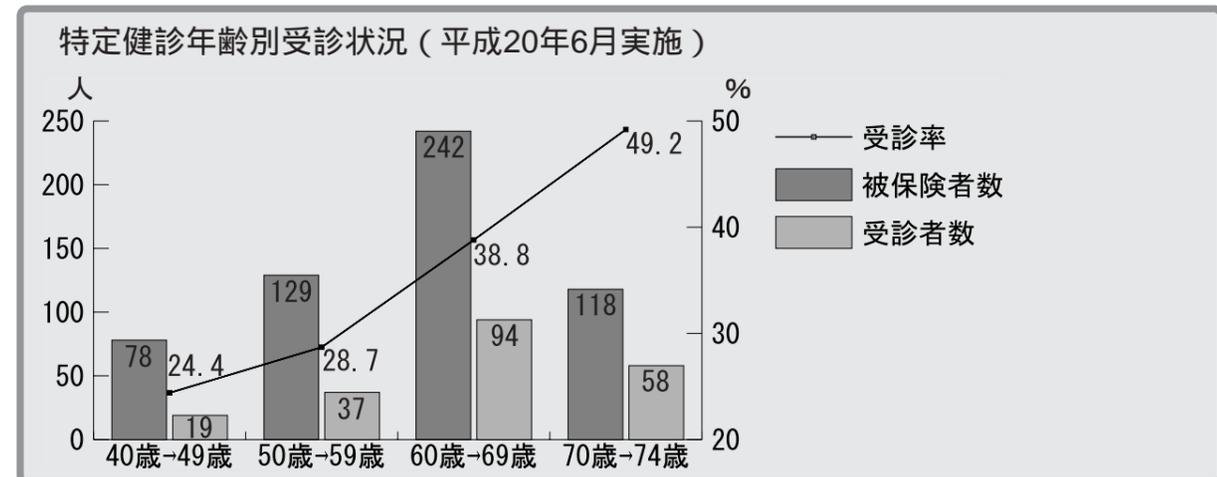
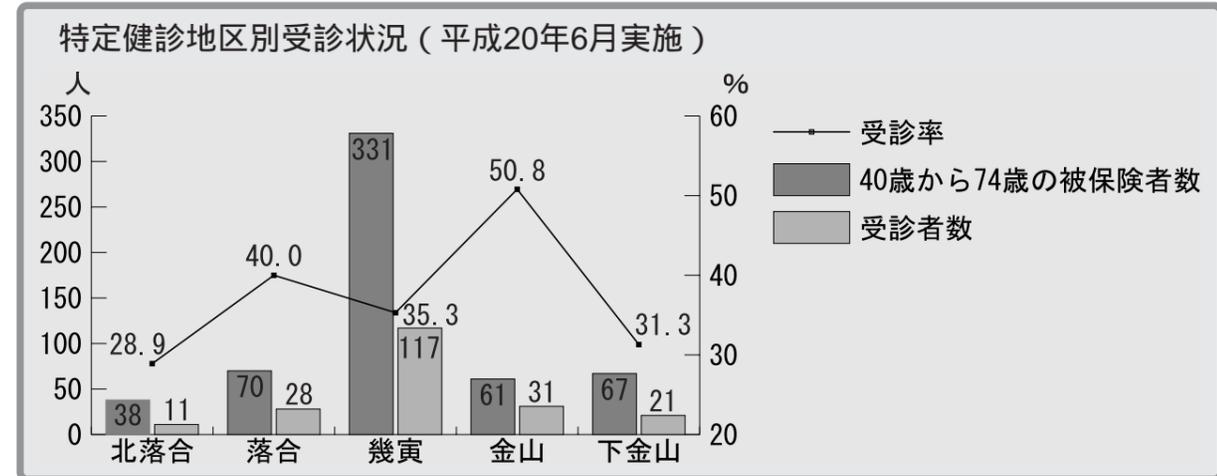
今年4月から40～74歳のすべての方を対象に特定健診がスタートしました。各医療保険者が実施する義務があり、40～74歳の方は加入している医療保険者が指定する場所で特定健診を受けることになります。町でも国民健康保険に加入している40～74歳の方を対象に6月の南プミニドックに併せて実施しました。今月号ではその傾向と健診後の特定保健指導についてお伝えします。

### 特定健診のターゲットはメタボリックシンドローム（以下メタボ）

特定健診は生活習慣病になる前段階のメタボの予防・改善に重点を置いています。腹囲を測定し、内臓脂肪を過剰に蓄積させたメタボ予備群も含めてリスクの高い方の生活習慣改善を促すことが目的です。

### 南富良野町国民健康保険の特定健診受診率の傾向

地区別の受診状況では地域による差が大きく、全体では36.2%の受診率でした。  
 （1施設入所者は除く。2東鹿越地区は幾寅地区に含む。）



特定健診の受診率は、医療保険者ごとに国から目標値が定められており、国民健康保険の5年後の目標受診率は65%と設定されています。達成できない場合は、後期高齢者支援金の加算措置がされるため、受診率の低い40歳から50歳代の方が特定健診を受診することが重要です。

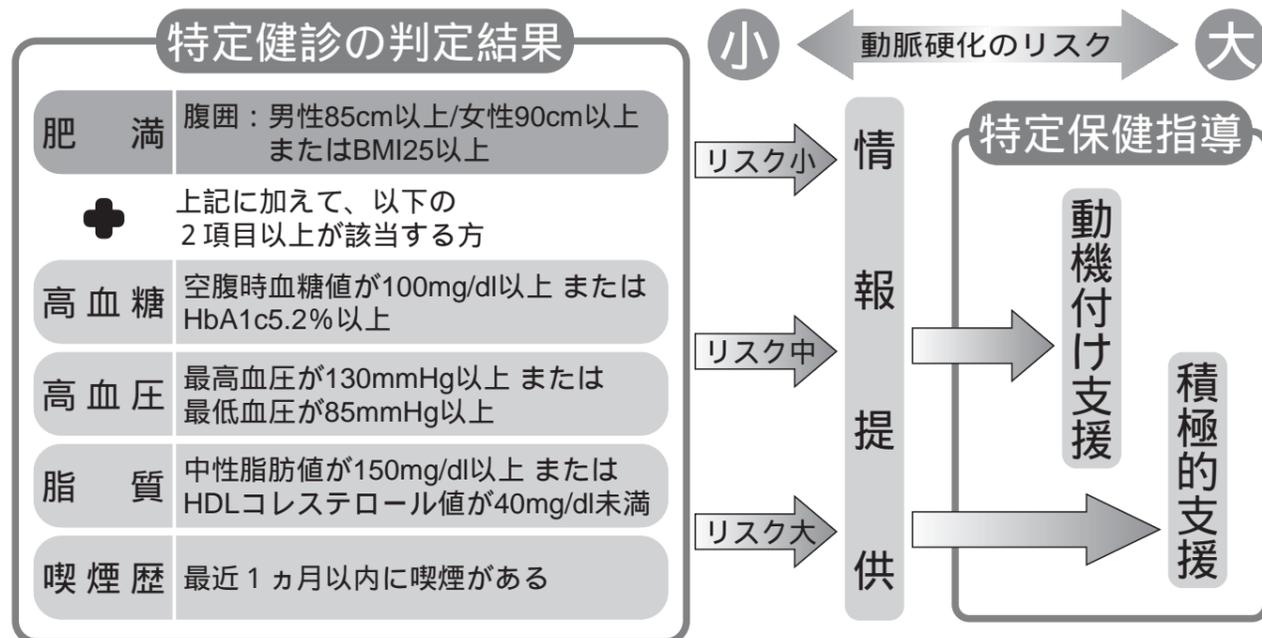
### 特定健診と特定保健指導がセットになります

特定健診を受けて終わりではありません。その後の特定保健指導もメタボのリスクに応じて、実施されます。

リスクの第一関門は「腹囲径、男性85cm以上、女性90cm以上もしくはBMI25以上」のどちらかに当てはまるかで決まります。さらに血糖・血中脂質・血圧の数値および喫煙の有無などのリスクによって「情報提供レベル」「動機づけ支援レベル」「積極的支援レベル」の3つに分かれます。

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

### <特定保健指導対象者の選定方法>



#### 健診受診者全員に 情報提供

健診結果を理解し、生活習慣の見直しに活かせるような情報が提供されます。

#### リスク中の方に 動機付け支援

対象者が食事や運動などの計画を作成・実行できるよう保健師などが支援し、半年後に、実績の評価を行います。

#### リスク大の方に 積極的支援

対象者が食事や運動などの計画を作成できるように保健師などが支援します。対象者が主体的に実行できるよう適切な支援を3ヵ月以上継続し、半年後に健康状態や生活習慣が改善されたかを評価します。

### 特定健診も特定保健指導も 生活習慣病予防のために行なわれます

特定健診・保健指導ともにメタボの視点から脳卒中や心筋梗塞などを予防するために行なわれます。これらは予防可能な病気で、自覚症状が出てからでは手遅れになることもあるため、自覚症状がないうちから健診で身体の状態を自分自身で知っておくことが大切です。

また、特定保健指導に該当になった場合は、脳卒中や心筋梗塞など血管がつまるリスクがあり、「血管がつまる材料（高血圧・高脂血症・高血糖など）が増える段階」で予防することが必要です。

10月にも南プミニドックを実施しますので、今回受診できなかった方はぜひ受診しましょう。また、医療機関に通院中の方も健診の対象になりますので、この機会に受診しましょう。