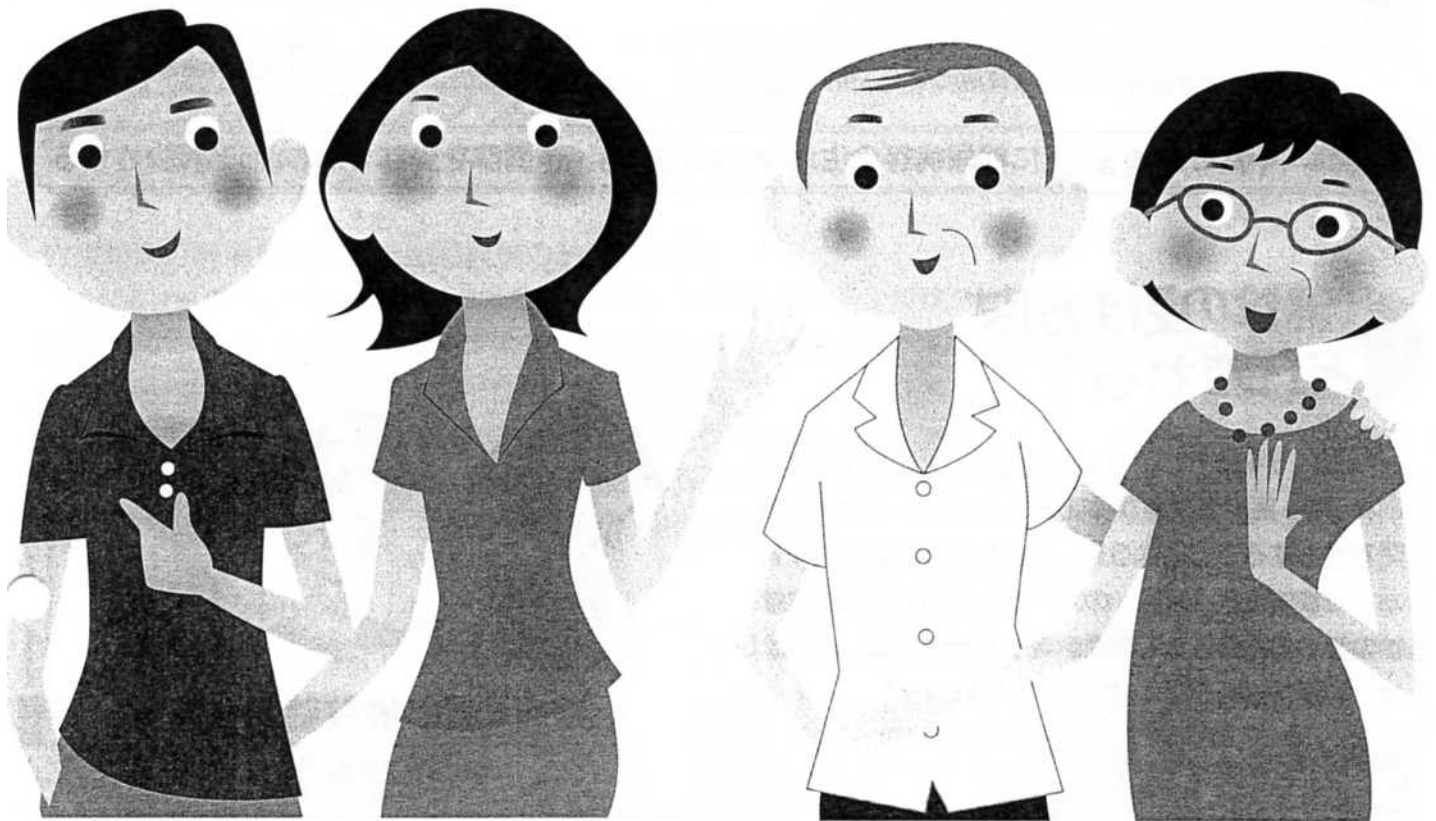


平成20年4月からはじまる

特定健診 特定保健指導

早わかり
ガイド

40歳から74歳までの
すべての方が対象となります



これまでの健診

- 職場の事業所健診
- 健康保険の一般・成人健診や生活習慣病予防健診
- 市町村の基本健康診査 など

対象者が不明確であることも……

特定健診・特定保健指導では？

- 医療保険者が加入している被保険者・被扶養者（家族）に実施

医療保険者

- 組合健保
- 政府管掌健康保険
- 共済組合
- 国保

特定健診・特定保健指導が実施されることになったワケ

とくに
循環器病が増
えています



1 増え続ける医療費の多くを占めるのは生活習慣病

→医療費の約5割はがん、心臓病や脳卒中などの循環器病、糖尿病及びその合併症（腎臓病など）

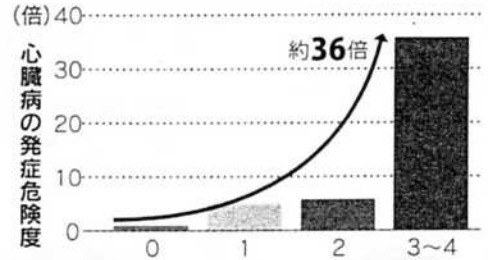
2 生活習慣病となる危険は、危険因子が重なることに増大（右図）

→内臓脂肪型肥満（内臓脂肪）に起因したメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が問題

3 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

→メタボリックシンドロームに着目した健診で対象者を選定し、保健指導により、健康的な生活習慣の定着を図る

危険因子が重なるほど…

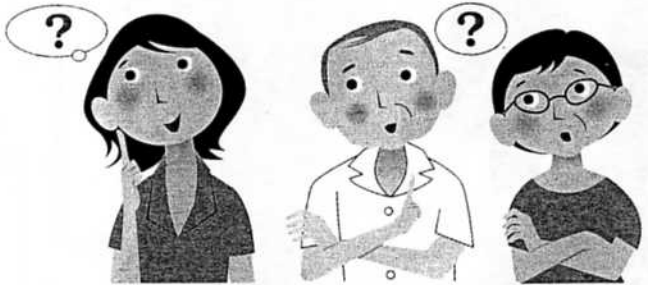


厚生労働省資料をもとに作成 (危険因子=肥満、高血糖、脂質異常、高血圧)

目標★平成27年度までに糖尿病等の生活習慣病有病者・予備群を少なくとも25%減少させる

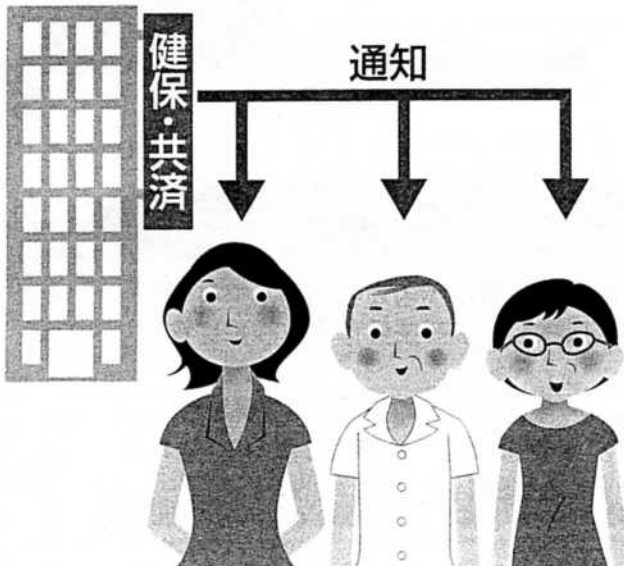
健診の受け方はどう変わる？

40歳～74歳までの方を対象として、1年に1回実施されます。医療保険者が委託契約した健診・保健指導機関で受診することになります。これまで受診機会の少なかった被扶養者（家族）の方々へは、これまでの健診受診の実態把握を行って、受診場所・受診方法等、受診しやすい提供体制を整えます。



40～74歳の被扶養者の方

健診を受診



地域などの
健診機関

地域などの
病院・診療所

医療保険者の
直営診療施設

●医療保険者から「特定健康診査受診券」「特定保健指導の利用券」が発行され、指定の健診・保健指導機関で受診します。

健診・保健指導委託契約

医療保険者

健診・保健指導の受診先を案内

今までの健診方法と何が変わるの？

特定健診・特定保健指導では、健診でメタボリックシンドローム及び予備群の人を見つけ、保健指導による改善を目指します。

今まで

従来の健診と保健指導

- ・健診は病気の早期発見・治療が目的
- ・保健指導は病気ごとに実施

糖尿病では
運動習慣と食事
制限で血糖をコ
ントロール

高脂血症では
1日1万歩歩こう。
間食や揚げ物に注意

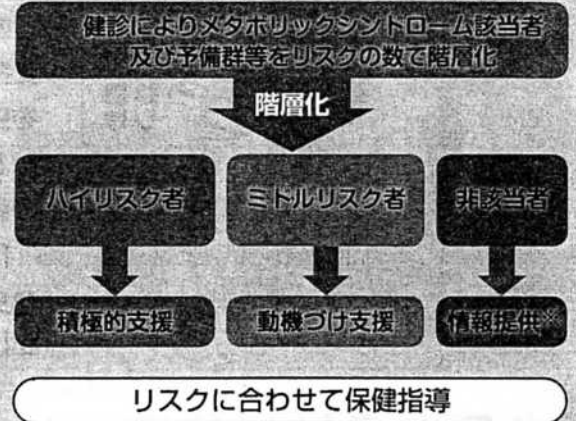
高血圧では
食塩の摂取は
1日10g未満に

複数の異常がある人はどれから手をつければいいのかかわりにくい。

これから

特定健診・特定保健指導

- ・健診はメタボリックシンドローム及び予備群の抽出が目的
- ・保健指導はリスク別に必要に応じて実施



自分の状態に合った指導を受けることができる。また、健診データは医療保険者が保管し、レポートと合わせた分析なども行うので、継続的・効果的な健康管理を受けられる。

※情報提供はすべての対象者に行われます

メタボリックシンドロームに着目した保健指導とは？

内臓肥満の解消を目指した生活習慣の改善を支援

メタボリックシンドロームとは、内臓肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常という危険因子を2つ以上持っている状態をいいます。メタボリックシンドロームの状態になると動脈硬化が急速に進み、心臓病や脳卒中などの循環器病や糖尿病の合併症等の発病につながりやすくなります。

そこで健診受診者には、生活習慣病の発症リスクなどから階層化した3つのグループ（「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」）ごとに生活習慣病に進行しないための保健指導が行われます。内容は、メタボリックシンドロームから脱するための運動や食事を中心とした生活習慣改善の支援です。

メタボリックシンドロームの診断基準

■内臓脂肪型肥満

腹囲 男性 85cm 以上 (内臓脂肪面積、
女性 90cm 以上 (男女とも100cm²以上に相当)



上記に加え、以下のうち2項目以上が該当
(1項目が該当の場合は予備群)

■高血糖

空腹時血糖 110mg/dl 以上*

■脂質異常

中性脂肪 150mg/dl 以上
かつ/または HDLコレステロール40mg/dl 未満

■高血圧

収縮期血圧 130mmHg 以上
かつ/または 拡張期血圧85mmHg 以上

メタボリックシンドローム

※特定健診・特定保健指導における判定基準は100mg/dl以上

特定健診・特定保健指導の判定基準により、
リスクに合わせて保健指導

リスクが重なりだした段階 積極的支援

健診判定の改善に向けて、継続的に実行できるような支援がなされます。

リスクが出現しはじめた段階 動機づけ支援

自分の生活習慣の改善点や実践していく行動などに気づき、自ら目標を設定し、行動にうつすことができるような支援がなされます。

メタボリックシンドロームのリスクなし 情報提供

健診結果から今の健康状態を把握し、健康な生活を送るための生活習慣の見直しや改善のきっかけとなる情報が提供されます。非該当者だけでなく、全員に実施されます。

※※特定健診・特定保健指導では喫煙もリスクの1つとしてカウントされます。たばこは動脈硬化を進行させ、メタボリックシンドロームを助長します。

健診を受けないと どうなるの？



特定健診を受けなかったからといって、罰則があるわけではありませんが、特定健診・特定保健指導では、医療保険者ごとに、対象者の特定健診受診率・メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少率等の目標が定められ、その目標の達成率に応じて、平成20年度から創設される75歳以上の方の医療制度（後期高齢者医療制度）への支援金が平成25年度から加算減算されることになっています。健診を受ける人が少なければ、それだけ健康が冒されるリスクが高まるだけでなく、将来的に支援金の加算により、保険料が高くなったり、他の保健事業の実施に影響がでる可能性もあります。

「暇がない」「面倒だ」と健診を先延ばしにするのではなく、あなた自身の健康を守るため、高齢社会における医療費の増加を防ぐために、年に1回の健診を欠かさないようにしましょう！

今日からはじめる メタボリックシンドローム予防

メタボリックシンドローム危険度チェック

肥満

- 腹囲が男性85cm／女性90cm以上である
- 20歳の時の体重から10kg以上増えている

運動習慣

- 1年以上継続している運動習慣がない
- 1日の歩行（またはそれと同等の身体活動）
時間は1時間未満だ
- 同世代の同性と比べて歩く速度は遅い方だ
- 近場でもすぐ乗り物にのってしまう

食習慣

- 早食い、大食い、ながら食が多い
- 夜食や間食が多い
- 朝食を抜くことが多い
- ほぼ毎日アルコール飲料を飲む

その他の生活習慣

- たばこを吸っている
- 1年以上健診を受けていない

危険

**肥満に該当項目が1つでもある
または全体で該当項目が8個以上**
○あなたはレッドカード！！
メタボリックシンドロームか予備群になる可能性
が高い状態です。今すぐ生活習慣の改善を！

要注意

全体で該当項目が4～7個
○あなたはイエローカード！
このままだとメタボリックシンドロームになる恐れ
があります。生活習慣改善をはじめましょう

安全圏

全体で該当項目が3個以下
○今のところ安心です
チェックのあった項目を改善して、健康を守る生
活習慣を維持しましょう

1つでも当てはまる人は減量を！

腹囲1cm減らすには体重約1kg減が目安です。体重1kgを減らすには約7,000kcalのエネルギー減が必要なので、1か月で1kg減らすためには1日当たり約230kcal分エネルギーを減らせばいいことになります。

2つ以上当てはまる人は運動習慣の改善を！

ウォーキングなどの有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせると、効果的に内臓脂肪を消費できます。

■ウォーキング——有酸素運動で脂肪を燃焼

- 1日1万歩、そのうち運動として1週間で60分のウォーキングが理想。まず、今の歩数に1000歩プラスすることからはじめましょう。10分歩くと約1000歩です。

■筋力トレーニング——代謝アップで脂肪を燃焼

- 自宅で行うトレーニングとしては、腹筋、腕立て伏せ、スクワットなどがおすすめです。10回1セットからはじめて、慣れたらセット数を増やしていきましょう。

2つ以上当てはまる人は食習慣の改善を！

「栄養バランス」と「適量」が食習慣改善のキーワード。揚げ物を避けて意識して野菜をとる、お菓子や清涼飲料水などの間食を控える、食欲を抑えるために1口30回以上噛んで食べるなど、自分で実践できそうな方法を工夫してみましょう。また厚生労働省と農林水産省では、バランス良く食事をとる目安として「食事バランスガイド」を公表しています（<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html> など）。ぜひ参考にしてみてください。