

特定健診・特定保健指導 ～健診結果を活かして、より良い生活習慣を～

●特定健診・特定保健指導ってなに？

40～74歳の方を対象に行われている、メタリックシンドロームに着目した健診・保健指導です。病気を未然に防ぎ、健康を守ることを目的としています。特定健診の結果、生活習慣病になるリスクが高く、生活習慣の改善でリスク解消が期待できると判断された方に対して、特定保健指導が行われ、医師・保健師・栄養管理士などの健康管理のプロフェッショナルが皆さんの健康づくりをサポートします。

●特定健診・特定保健指導は、次のステップで行われます。

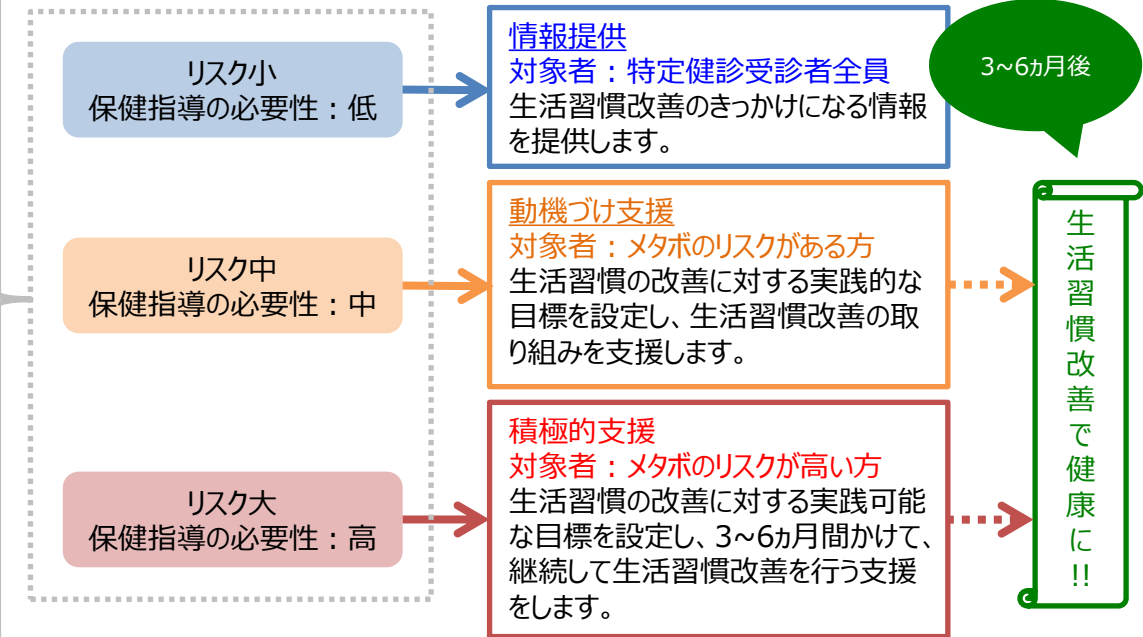
ステップ1）特定健診を行います。

基本的な健診項目	
問診	質問票により、喫煙歴や服薬歴などをお聞きします。
身体測定	●身長・体重 - 肥満度（BMI）を算出します。 $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$ ※BMI値が25以上の場合、肥満と判定されます。 ●腹囲 - おなか回りを測定します。 ※男性85cm以上、女性90cm以上の場合、内臓脂肪型肥満と判定されます。
血圧	高血圧の状態が続くと動脈硬化を促進し、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす危険が高まります。
血液検査	●中性脂肪・LDLコレステロール ●HDLコレステロール ●血糖・HbA1c ●AST(GOT)・ALT(GPT) ●r-GT(r-GTP)
尿検査	●尿糖 ●尿たんぱく

※このほか医師の判断によって、心電図検査、眼底検査、貧血検査、血清クレアチニン検査が行われることがあります。

ステップ2）健康リスクを判定します。

健診の結果、メタリックシンドロームのリスクを計算し、保健指導の必要度別にグループ分けを行います。（保健指導対象者の階層化）



●特定健診・特定保健指導は受けないと、保険料（税）に影響するかも・・・

特定健診・特定保健指導は、法令で実施が義務付けられています。実施率には目標が定められており、国が定めた基準を下回った場合にはペナルティとして、納付金（後期高齢者医療制度への支援金）が増額されることがあります。健康保険からの支出を減らすことができれば、保険料の負担を軽くすることにつながりますので、特定健診・特定保健指導は必ず受けてください。