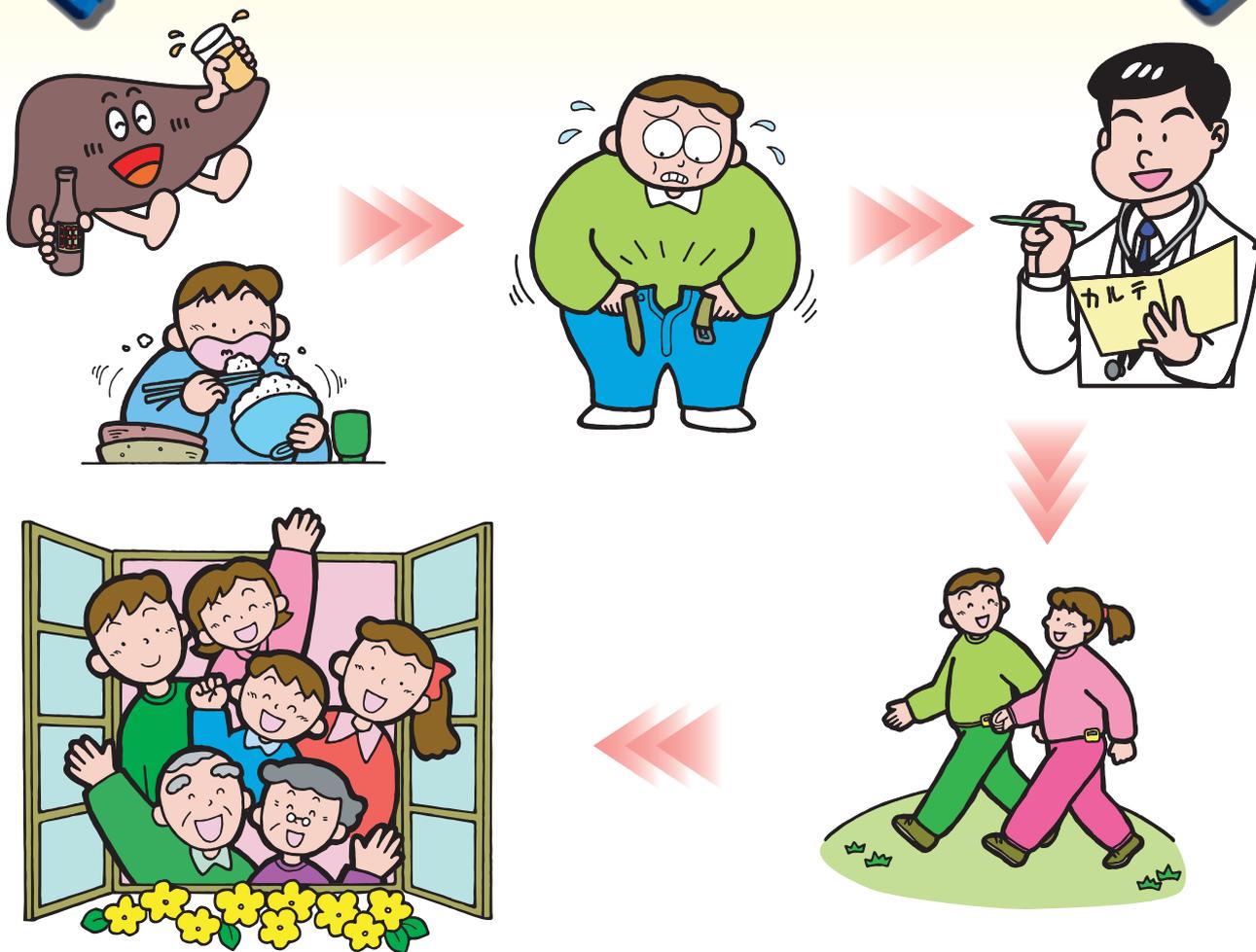


健康・生きがいつくり通信

第5号



平成20年度から

“特定健診” “特定保健指導”が始まりました

日本人の死因の約6割を占める生活習慣病。生活習慣病は食生活の乱れや運動不足などの日常生活の習慣が原因となって発症します。また、自覚症状が出にくいために知らず知らずのうちに進行します。そのため、生活習慣病予防には健診による早期発見と生活改善が大切となります。

特定健康診査では、この生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)^{※1}の状態にあるかどうかを判定し、生活習慣改善が必要なかたには支援(特定保健指導)を行っていきます。



川口市/川口市健康・生きがいつくり推進協議会

■ 特定健康診査は各保険者が実施します

対 象 者		窓 口	
特定健康診査	今年度40～74歳になるかた	国民健康保険加入者	川口市国民健康保険課
		会社員とその扶養家族	加入中の健康保険
		公務員とその扶養家族	
		任意継続制度利用中のかた	
健康診査	後期高齢者医療制度加入者	川口市高齢者保険事業室	
	生活保護受給者(40歳以上のかた)	川口市保健センター	

■ 特定健康診査について

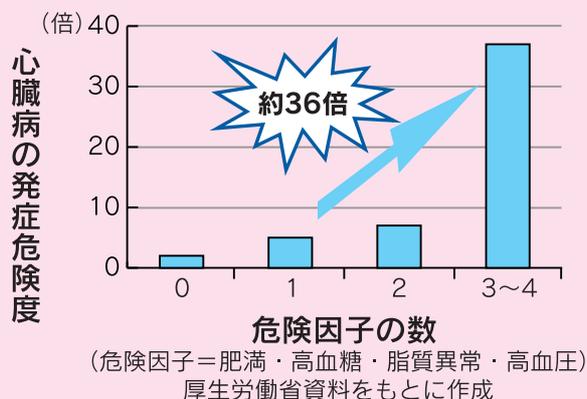
	平成20年度から	
実施するのは？	医療保険者 (国民健康保険、協会けんぽなど)	◎平成19年度まで市町村が実施していた基本健康診査はなくなりました。
健診の目的は？	メタボリックシンドローム*1に 着目した病気の早期予防、 生活習慣の見直し	◎後期高齢者医療制度加入者、生活保護受給者(40歳以上のかた)の健康診査は、特定健康診査に準じて行われます。
対象となるのは？	各医療保険に加入している 40～74歳のかた	◎各種がん検診につきましては、従来どおり市(保健センター)で実施しています。
健診後は？	毎年の健診結果の変化と 将来予測に基づく特定保健指導	

■ ※1 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは？

内臓脂肪型肥満を共通の要因として、**高血糖、脂質異常、高血圧**のいずれか**2つ以上の危険因子**をあわせもった状態のことを**メタボリックシンドローム**といいます。危険因子が**1つ**の場合は、**メタボ予備群**になります。これらの危険因子が複数重なり合うことによって、動脈硬化が進み、虚血性心疾患、脳血管疾患等の命にかかわる合併症を発症する割合が高くなります。



危険因子が重なるほど…



■ 特定健診・特定保健指導が実施されることになったワケ

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）

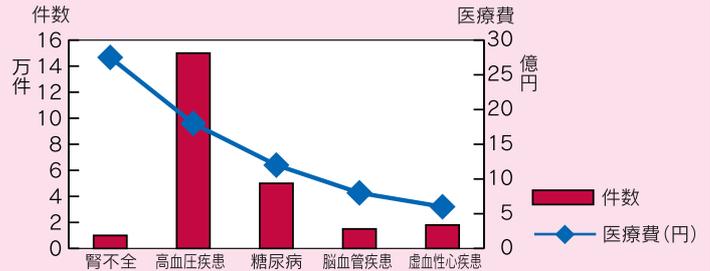
2 生活習慣病となる危険度は、危険因子が重なるごとに増大

内臓脂肪型肥満に起因したメタボリックシンドロームが問題となっています

3 メタボリックシンドロームの予防・解消で生活習慣病を効果的に予防

メタボに着目した健診で対象者を選定し、特定保健指導により、健康的な生活習慣となるようお手伝いをします

川口市国民健康保険の医療費の現状



生活習慣病に関連した病気の医療費って、こんなにかかっているんだ



■ 生活習慣病はこのような発症します

不健康な生活習慣
(飲み過ぎ・食べ過ぎ・運動不足)

内臓脂肪の蓄積

代謝の異常

高血糖・高血圧・脂質異常

放置
し続けると

脳卒中・心筋梗塞・狭心症
糖尿病合併症(人工透析・失明など)

半身麻痺・認知症・寝たきりなど

不規則な生活を続けているとどんどん進行してしまうのか。具合が悪くなったらすぐ病院に行けばいいと思っていただけでもっと早い段階で予防した方がよさそうだ。

ここでの予防が肝心です!!
おなか周りが気になりだしたら生活習慣を振り返ってみましょう。
規則正しい食事を心がけ、食べ過ぎに注意しましょう。階段をつかうようにしたり、家事をこまめにしたり、またウォーキングを始めるなど、体を動かすようにしましょう。
お酒は控えめに。
また禁煙にもチャレンジ!

■ 特定保健指導とは

特定健康診査の結果をもとに、メタボリックシンドロームの状態にあるかを判定し、生活習慣改善が必要な場合に、特定保健指導を実施します。

積極的支援、動機づけ支援に該当したかたには、後日別途通知いたします。

情報提供 健診を受けた全ての人	動機づけ支援 生活習慣の改善の 必要性が中等度の人	積極的支援 生活習慣の改善の 必要性が高い人	
・ 健診の結果の見方や、健康の保持・増進に役立つ情報が提供されます。	・ 生活習慣の改善点に気づき、目標を設定し行動できるような支援が行われます。	・ 健診結果の改善に向けて、実践できる目標を選択し、継続的に実行できるような支援が行われます。	

※服薬中のかたは、継続的に医療機関を受診しているため、保健指導の対象となりません。ただし、主治医の了解・依頼のもとに、必要に応じて保健指導を行うこともあります。

■ 支援別実施内容（川口市国民健康保険の場合）

支援時期	0	2週間	1カ月	2カ月	3カ月	4カ月	5カ月	6カ月	6カ月後
積極的支援	個別面談	電話等	手紙等	電話等	個別面談等	電話等	電話等	電話等	効果判定
動機づけ支援	個別面談	必要に応じて情報提供等のフォローを実施							効果判定

●上記を基本とし、一人一人に合わせて行います

■ 特定健診・特定保健指導を受けましょう

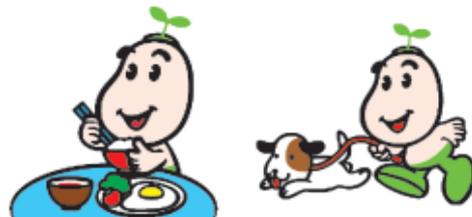
〈健康管理を健診から！〉

国では、特定健診の受診率やメタボ該当者・予備群の減少率などの目標を定めました。それに基づき川口市国民健康保険では、平成24年までの目標を次のように設定しました。
 特定健診受診率…65% 特定保健指導実施率…45% メタボ該当者・予備群…10%減
 目標の達成率により、後期高齢者医療制度への支援金が増減され、保険税に反映される可能性もあります。健診を受け、メタボ人口を減らしましょう。皆様の健康管理に、特定健診・特定保健指導をぜひお役立てください。



■ 1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ

メタボリックシンドロームを予防・改善するためには、生活習慣を改善して、内臓脂肪を減らすこと。運動習慣をもち、食生活を改善し、禁煙を始めましょう。すでに治療が必要なかたは、医師の指導により薬が必要になることもあります。



特定健診の問い合わせ：国民健康保険課 保険係 ☎048-258-1110(代)

発行：川口市健康・生きがいづくり推進協議会事務局 川口市 健康増進部 保健衛生課
 〒332-8601 川口市青木2-1-1 電話048-258-1110(代)