

健康だより

～特定保健指導実施の流れ～

特定健診とは：「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づいて実施されます。
生活習慣病の予防のために、**対象者（40歳～74歳）**の方に、**メタボリックシンドローム**に着目した健診を行います。



特定保健指導とは：
生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートをします。

特定保健指導対象者 リスクの程度に応じて「**動機付け支援**」又は「**積極的支援**」の2つがあります。

腹囲	追加リスク		喫煙	対象	
	①血糖	②脂質		③血压	40-64歳
85cm以上（男性）	2つ以上該当		-	積極的支援	動機付け支援
90cm以上（女性）	1つ以上該当		あり		
上記以外で、 BMI 25以上	3つ該当		-	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当		あり		
	1つ該当		なし		

- ①血压：収縮期血圧130mmHg以上または、拡張期血圧85mmHg以上
- ②脂質：空腹時中性脂肪150mg/dL以上または、HDLコレステロール40mg/dL未満
- ③血糖：空腹時血糖100mg/dL以上または、HbA1c5.6%以上

メタボリックシンドロームって何？

内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指します。



メタボリックシンドロームの診断基準



高血糖、脂質異常、血圧高値の改善や重症化予防のためには、減量や肥満の是正が推奨されています。3～4%の緩やかな減量でも、検査値の異常は改善するといわれています。

急激なダイエットはリバウンドに繋がります。まずは生活習慣を整えることから始めましょう。



特定保健指導の対象になった場合は、自分自身の生活習慣を見直すきっかけになると受け止め是非役立てるようにしましょう。

メタボリックシンドロームを予防しましょう

運動

毎日の生活の中で運動を習慣化しましょう。1日60分以上約8000歩が推奨されます。

食事

1日3食バランス良く食べましょう。摂取エネルギーに注意し、間食やアルコールは適量に。

禁煙

喫煙は動脈硬化を促進する要因となり、様々な疾患の原因となります。禁煙外来の活用も有効です。



動機付け支援

対象者が自らの健康状態を自覚し、生活習慣を振り返り、生活習慣改善のための行動計画を設定でき、すぐに実践へ移り、その生活が継続できるような動機付けとなることを目指した支援を実施。

積極的支援

「動機付け支援」に加えて、定期的・継続的な支援を行うことにより、生活習慣の改善のための行動目標を設定し、目標達成に向けた実践に取り組みながら、その生活習慣が継続できることを目指した支援を実施。

初回面接

保健師等の面接支援により、対象者が自らの生活習慣を振り返り、行動目標を立てる

3カ月以上の継続支援

保健師等の支援の下、目標達成へ向けた行動に取り組む

〈取り組みの例〉

- 習慣付け：体重・腹囲測定記録
- 食生活：食事記録、栄養教室への参加
- 運動：ウォーキングの実施

保健師等による3カ月後評価

次年度健診結果による評価

特定保健指導を受けるメリット

- ・ 自分自身の健康状態を把握できる
- ・ 健診結果を踏まえ、現在の健康状態にあったアドバイスなどが受けられる
- ・ 疾病予防によって、いつまでも健やかな生活を送ることにつながる