

健康 コラム

特定健診・特定保健指導を 知っていますか？



秋田厚生医療センター 健康センター
保健師

かとう ゆきこ
加藤 由紀子

平成20年4月から、メタボリックシンドロームの対象者・予備群の方を対象に【生活習慣病】の発症または重症化の予防を目指す目的で特定健診・特定保健指導が開始されました。

【生活習慣病】とは？

食生活や運動不足に起因する、糖尿病・高血圧症・脂質異常症・肥満症などがあり、これらの病気は生活習慣の改善や適切な治療を受けないと虚血性心疾患や脳血管疾患などの発症に至ってしまいます。

【生活習慣病】の発症リスクを高めるものに【内臓脂肪型肥満】があります。【内臓脂肪型肥満】に加えて高血糖・高血圧・脂質異常などの要因が重なることで【メタボリックシンドローム】となります。

【特定健診】では何をやるの？

特定健診の検査項目は【医師の診察】【血圧測定】【身体計測（身長・体重・BMI・腹囲）】【血液検査（血糖、脂質、肝機能）】【尿検査】【質問票の記入】です。食事によって検査データが変化してしまうので、必ず空腹の状態での検査を受けてください。

この他に【貧血検査】【腎機能検査】【心電図検査】【眼底検査】が必要と判断された場合、それぞれ追加されます。

そして特定健診の結果から、内臓脂肪蓄積に着目してリスクを判定していきます。

①腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上、または男性85cm未満・女性90cm未満でもBMIが25以上

②血糖、血圧、脂質が基準値を超えている

③喫煙の有無

以上の条件によって、特定保健指導の対象者が選定されます。ただし、すでに治療中の場合や、年齢によっては特定保健指導の対象とならない場合があります。

【特定保健指導】では何をやるの？

特定健診のリスク判定によって選定された対象者は、リスクの数によって【積極的支援】【動機づけ支援】に分けられます。期間は約3か月〜6か月間になります。当院では保健師が電話・手紙・面談などで対象者の方の支援を行っています。

【積極的支援】

1. 初回面談

①日常生活の振り返りをします。生活上の問題点を確認して、どうしたら改善できるかを話し合います。

②生活上の問題点をもとに、「体重を2kg減らす」「腹囲を3cm減らす」など具体的な行動目標を決定します。

③行動目標を達成させるため、行動計画を設定します。

例：運動不足が問題↓「毎日30分歩く」「通勤時に歩く」「階段を利用する」など

例：アルコール量が多いことが問題↓「休肝日を週2回もうける」「ビールを500mlから350mlに変更する」など

2. 定期的支援

随時、電話・手紙・面談などで行動計画の実施状況をお知らせいただきます。そして必要なアドバイスをさせていただきます。

3. 中間評価

初回面談で設定した行動目標と行動計画が達成できているか評価し、必要時修正します。

4. 最終評価

特定保健指導後の生活習慣の振り返りを行い、最終的な評価を行います。

【動機づけ支援】

【積極的支援】の初回面談、最終評価を行います。

生活習慣病は自覚症状がほとんどないまま進行していきます。そのため特定健診・特定保健指導は自分の健康状態を理解して生活習慣を振り返る絶好の機会となります。積極的に利用し、自分の健康を守りましょう。