

健康やまぐち21  
循環器疾患  
編

平成20年4月から  
新しい健診・保健指導が始まります！

このコーナーでは、「健康やまぐち21計画」で進める11の分野の健康づくりについて、一つずつご紹介していきます。

これまでの健康診断・健康診査（健診）は、個別の疾患を早めに見つけ、治療することを目的にしていた。そのため、健診の結果、高血圧・脂質異常など複数の異常が見つかった場合においても、疾患毎のマニユアルに沿ったような保健指導が行われることが多く、生活習慣病予防全体の対策としては、必ずしも有効とは言えない面もあり、医療費も増大する一方で、

そこで、増え続ける医療費の多くを占める「生活習慣病」を予防するために、その原因となるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した新しい健診・保健指導『特定健診・特定保健指導』が4月から始まることになりました。

対象者は、40歳～74歳の国民健康保険や被用者保険（健康保険組合・政府管掌健康保険などの医療保険）の被保険者と被扶養者（家族）や退職した方の全員が対象となり、健診を受けることができます。

また、健診や保健指導の実施主体がバラバラであったのに対し、「医療保険者」に義務付けられることにより、健診から保健指導へと継続して効果的な健康管理が可能になります。

健診とその結果を踏まえた特定保健指導を受け、生活習慣病を予防することは、自分自身の健康を守るのにももちろん、これからの高齢社会における医療費の伸びを抑制していくことにつながります。年に1回は、健診を欠かさないう心がけましょう。



●対象者●  
40～74歳の  
医療保険加入者  
(扶養家族を含む)

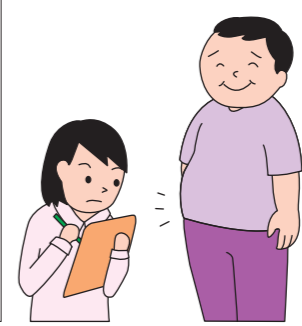
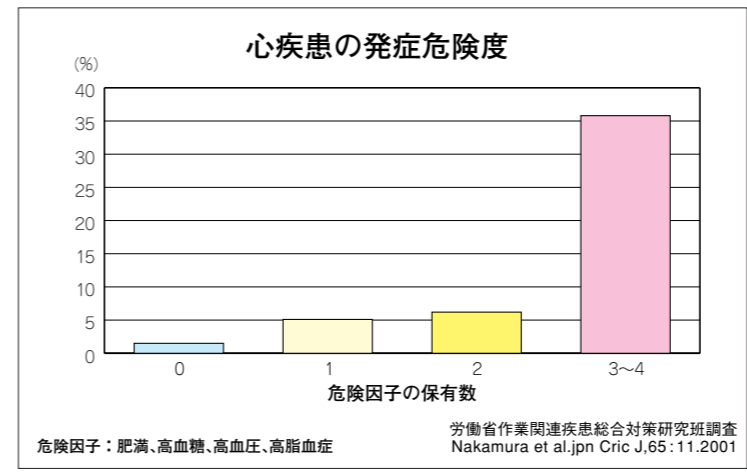
「特定健診・特定保健指導」が始まる背景

内臓脂肪が蓄積することによって、糖尿病や高血圧症、脂質異常症といった生活習慣病を併発しやすくなります。しかも、「血糖値がちよっと高め」「血圧がちよっと高め」といった、まだ病気とは診断されない予備群でも、併発することで、動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気の危険性が急激に高まるのです。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）によって引き起こされる病気の発症の危険性は、危険因子（肥満・高血糖・高血圧・脂質異常）の数と大きくかわっており、数が多くなるほど危険度が高まります。

「特定健診・特定保健指導」による早期発見・早期対応で、生活習慣病になる前に予防することが大切なのです。

※下記グラフのとおり



「健診結果」に合ったサポート体制

「特定保健指導」は、健診でみつかった「メタボリックシンドローム及び予備群」の人を生活習慣病の発症リスクなどからレベル分けし、3つのレベル（「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」）ごとに専門家（医師・保健師・管理栄養士など）がサポート（保健指導）をします。

改善の必要度	低	中	高
健康な人を含めて 全ての人に…	メタボ予備群の人に…	継続的な支援が 必要な人に…	
— 情報提供 —	— 動機づけ支援 —	— 積極的支援 —	
健診結果の通知と同時に、健診結果の読み方や具体的な健康づくりの方法、健康づくりのサークルや施設などの健康情報を提供します。	健診結果を基に、生活習慣を振り返って生活改善の必要性を理解してもらいます。専門家のサポートを受けながら、すぐに実行できる目標をたてます。	内臓脂肪減量のために、目標や行動計画を設定し、一定期間、専門家のサポートを受けながら、健康づくりを継続していきます。	

「医療保険者」が実施することでこのようになります

40歳～74歳までの方が対象となり、医療保険者が1年に1回実施する健診を受診することになるため、これまで受診機会の少なかった被扶養者（家族）や退職者も受診しやすくなります。

「医療保険者」が健診データを保管・分析するので、過去のデータを踏まえて保健指導を行うことができ、継続的・効果的な健康管理が可能になります。

健診項目・健診結果の様式が統一されるので、転職・転居などで医療保険者が変わった場合も、加入者本人の希望により、健診データを次の保険者に移せます。

「医療保険者」  
健康保険組合、政府管掌健康保険、共済組合、市区町村国民健康保険、国民健康保険組合 等

詳しい健診のお知らせや受診場所等は、加入している医療保険者からの広報等でご確認ください！