

特定健診・特定保健指導

メタボリックシンドロームとは？

糖尿病などの生活習慣病は、内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きくかわることが分かってきました。

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせ持った状態をメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）といいます。内臓脂肪が過剰にたまっていると、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、「血糖値がちょっと高め」「血圧がちょっと高め」といった、まだ病気とは診断されない予備群でも、動脈硬化の危険性は高くなります。

特定健診とは？

特定健診は、生活習慣病予防のため、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診です。

特定健康診査の内容

検査内容	検査項目
基本的な健診項目	
■ 質問票	服薬歴、喫煙歴 など
■ 身体計測	身長、体重、BMI、腹囲
■ 理学的検査	身体診察
■ 血圧測定	
■ 脂質検査	空腹時中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール
■ 血糖検査	空腹時血糖またはHbA1c（いずれか一方、または両方）
■ 肝機能検査	AST（GOT）、ALT（GPT）、γ-GTP
■ 尿検査	尿糖、尿蛋白
詳細な健診項目	※一定基準の下、医師が必要と認めた場合に実施
■ 心電図検査	
■ 眼底検査	
■ 貧血検査	赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値
■ 腎機能検査	血清クレアチニン、eGFR

健診対象者	40歳～74歳のすべての被保険者とその家族の方 (詳しくはご加入の医療保険者へお問い合わせください。)
健診料金	受診券（票）に記載されている料金 各種健康保険組合により異なります。
健診のお申し込み	受付にてご予約いただくか、お電話にてお問い合わせください。 「特定健診受診券」と、「マイナ保険証」もしくは「資格確認書」をお持ちください。

特定保健指導とは？

特定保健指導では、生活習慣病の予防を目指すために、特定健診の結果に応じて、どのような生活習慣の見直しを行うべきかを、医師や保健師、管理栄養士などから指導を受けます。

そして保健指導を受けた結果、自身が健診結果を理解し、生活習慣の改善に取り組むなどによって、セルフケア(自己管理)できるようになることを目指します。

当院では健診専任の保健師が対応しております。

特定保健指導の内容

支援レベル	指導内容
◇動機付け支援	初回面接（個別支援）
	実績評価（3～6ヶ月後の評価）
◇積極的支援	初回面接（個別支援）
	3ヶ月以上の継続的支援
	実績評価（3～6ヶ月後の評価）

支援レベルとは？

動機付け支援	健診結果・質問票から、生活習慣の改善が必要と判断された方で生活習慣を改善するにあたって、意志決定の支援が必要な方が対象となります。原則 1 回の支援を受けます。
積極的支援	健診結果・質問票から、生活習慣の改善が必要な方で、そのために専門職による継続的できめ細やかな支援が必要な方が対象となります。3ヶ月以上継続的に支援を受けます。
情報提供	健診受診者全員が対象となります。

特定保健指導を受けるには？

特定保健指導は、特定健診の結果をもとに行われます。

- ① 加入している医療保険者（国保、健保組合、共済組合など）に特定健診の結果が集められます。
↓
- ② 特定健診の結果から特定保健指導の支援レベルが判断されます。
↓
- ③ 「積極的支援」「動機付け支援」の場合は、皆様が加入している医療保険者から「利用券」が送られてきます。各医療保険者が指定する健診機関へ「利用券」と、「マイナ保険証」または「資格確認書」をお持ちください。