



# News Letter

第18号:発行日 平成26年5月26日

## 特定保健指導について

### 背景

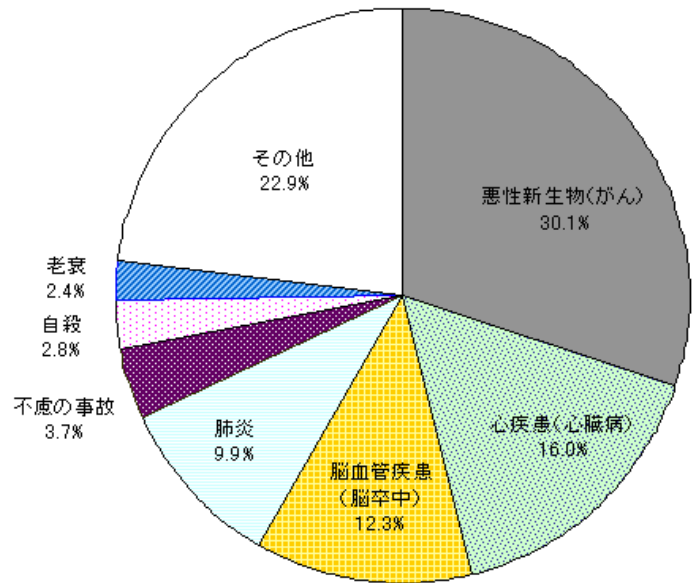
現在、高齢化の急速な進展に伴い、疾病全体に占めるがん、虚血性心疾患、脳血管疾患の生活習慣病の割合が増加傾向であり、死亡原因では生活習慣病が約6割を占める状況です。

また、生活習慣病の発症前の段階であるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる者と予備軍と考えられる者を合わせた割合は、男女とも40歳以上で高く、男性では2人に1人、女性では5人に1人の割合に達しています。

このような中で、国民の生涯にわたって生活の質の維持・向上のために、糖尿病・高血圧症・脂質異常症の発症、あるいは重症化や合併症への進行の予防に重点を置いた取り組みが重要であると考えられています。

生活習慣病については、若いときからの生活習慣を改善することで、その予防や重症化、合併症等を避けることができると言われています。改善する手段として、特定健康診査の実施や、メタボリックシンドローム該当者及びその予備群となった対象者に、一人ひとりの健康状態に合わせた保健指導の実施を行います。

図5 主な死因別死亡数の割合(平成17年)



(注) 人口動態統計(平成17年)より

### 特定健康診査

#### ■基本的な項目

- 質問票(服薬歴、喫煙歴等) ○身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)
- 血圧測定 ○理学的検査(身体診察) ○検尿(尿糖、尿蛋白)
- 血液検査
  - ・脂質検査(中性脂肪、LDL コレステロール、HDL コレステロール)
  - ・血糖検査(空腹時血糖、HbA1c)
  - ・肝機能検査(GOT、GPT、 $\gamma$ -GTP)

#### ■詳細な健診の項目

- 心電図 ○眼底検査 ○貧血検査(赤血球、血色素量、ヘマトクリット値)



## 特定保健指導

特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高い方に対して、医師や保健師、管理栄養士が対象者一人ひとりの身体状況に合わせた生活習慣を見直すためのサポートをします。

保健指導にはリスクの程度に応じて、**動機付け支援**と**積極的支援**があります（**よりリスクが高いほうが積極的支援となります**）。

### ①高血糖

空腹時血糖 100mg/dl 以上 HbA1c 5.2%以上のいずれかまたは両方

### ②脂質異常

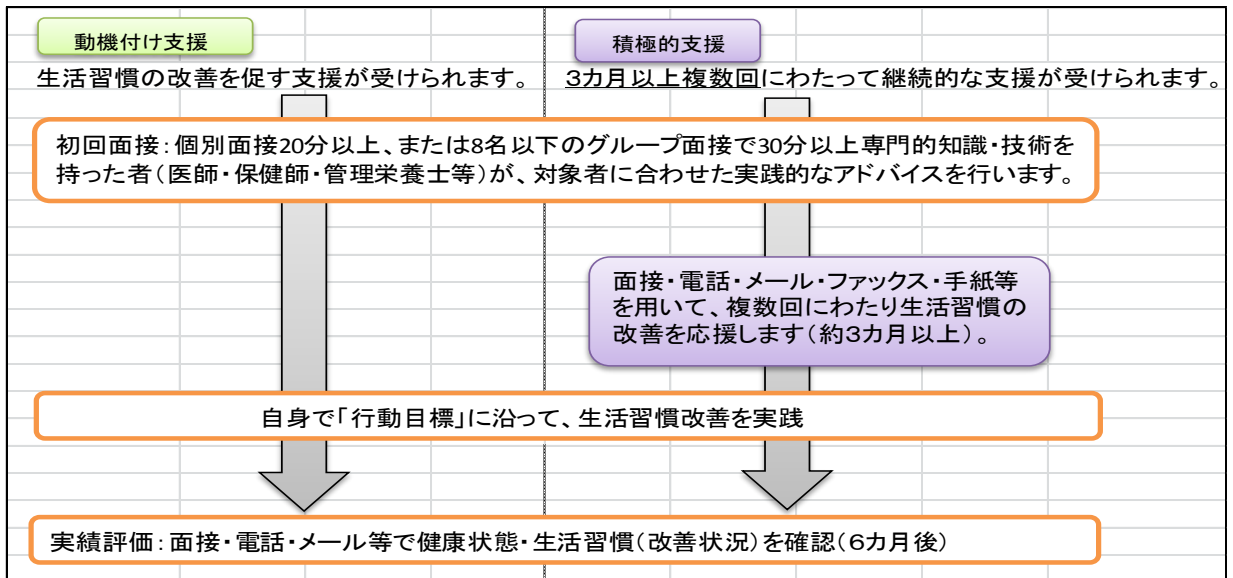
中性脂肪 150 mg/dl 以上 HDL コレステロール 40mg/dl 未満のいずれかまたは両方

### ③高血圧

収縮期血圧 130mmHg 拡張期血圧 85mmHgのいずれかまたは両方

※高血糖、脂質異常、高血圧で内服治療されている方、妊娠中の方は保健指導の対象外です。

～特定保健指導の内容～



## 当院での特定保健指導

当院では、**企業の健保加入者**を対象に特定保健指導を行っております。ご自身の健康管理はもちろんのこと、財政面でのマイナスを避けるためにも「動機付け支援」「積極的支援」に該当された方は、保健指導スタッフと一緒に生活習慣の改善に取り組んでいきましょう。

検査の予約やご相談は、Tel.03-3668-6806 へご連絡ください。



今後もニュースレターを発行し、皆様の健康管理に少しでも参考になればと思います。ぜひ皆様からのご意見、ご感想をお寄せください。今後もこのニュースレターやホームページ等を通じ、役立つ情報を発信してまいります。今後ともよろしくお願いいたします。

公益財団法人早期胃癌検診協会 事務局

Tel.03-3668-6803 / E-mail: mail@soiken.or.jp