# 新しい健康診査（健診）・保健指導が始まります

## あなたの健康は大丈夫？

## 「特定健診」と「特定保健指導」

### メタボリックシンドローム生活習慣病を予防しましょう

4月から、従来の「基本健康診査（基本健診）」に代わり、40歳から74歳までの方を対象にメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）※注1 対策を取り入れた新たな「特定健康診査（特定健診）」と「特定保健指導」が始まります。

「特定健診」では生活習慣病、とりわけメタボリックシンドロームの該当者等を把握し、「特定保健指導」でその対象者のメタボリックシンドロームの予防・改善に向けての支援を行います。

今回は、この健康診査の仕組みなどについてご紹介します。なお、実施時期・方法については、各医療保険者からのお知らせをご覧ください。

※問い合わせ　国保年金課（☎2998-9131・FAX2998-9061）

### 基本健診との違いは…何が変わるの？

今までの基本健診は「病気の早期発見・早期治療」を目的としていましたが、これからの特定健診と特定保健指導は、「生活習慣病予防のための健康づくり支援」に重点を置いたものへと変わります。

### 特定健診を受けるためには…

特定健診は、みなさんが加入している医療保険者（健康保険組合、政府管掌健康保険、共済組合、市町村国民健康保険など）が実施しますので、加入している医療保険者が指定する実施機関で受診することになります。

市では、40歳から74歳までの所沢市国民健康保険の加入者を対象に実施します。国保年金課から『特定健康診査受診券』を送付しますので、指定の実施機関等で必ず受診しましょう。

また、ほかの医療保険に加入している方は、それぞれの医療保険者からのお知らせにしたがって健診を受けていただきますのでご注意ください。

◆**特定健診の検査項目**

①今までにかかった病気等の調査（服薬歴、喫煙習慣も含む）②自覚症状、他覚症状③身長、体重、腹囲④BMI（肥満度）⑤血圧⑥肝機能検査⑦血中脂質検査⑧血糖⑨尿検査⑩医師が必要と認めたときは、心電図検査、貧血検査など

### 「特定健診」

◆生活習慣病になる危険因子を判定◆

各検査項目の結果をもとに、特定保健指導の対象者を選定します。

腹囲（ウエスト回り）が基準値を超えていたり、肥満であったりする方が、血糖値、中性脂肪やコレステロール値、血圧、喫煙の有無などによって、「動機づけ支援」「積極的支援」と判定され、特定保健指導の対象者となります。

《年に1回受診できます》

対象者を選定

メタボリックシンドロームの該当者・予備群を早期発見

「動機づけ支援」
「積極的支援」

### 「特定保健指導」

◆生活習慣病を予防・改善◆

健診結果が「動機づけ支援」「積極的支援」に該当した方は、医師・保健師・管理栄養士などの専門家による、該当者の専門家による、ライフスタイルに合わせた生活習慣病を予防するための保健指導を行ないます。

健康づくり支援のため実施する、各種プログラムに参加していただきます。

運動・食事改善

「生活習慣改善」

脱！メタボリックシンドローム

### 特定保健指導でメタボリックシンドローム予防

◆**健診結果**

特定健診の結果では、メタボリックシンドロームの該当者および予備群であるかどうかが判定されます。判定結果のうち、生活習慣を改善することで、メタボリックシンドロームの予防が可能となる「動機づけ支援」と「積極的支援」の判定に該当した方には、特定保健指導の案内を通知します。それ以外すべての方は「情報提供」の判定となります。

◆**動機づけ支援**

生活習慣改善の必要性が中程度の方に対して行う保健指導。危険因子が出現し始めた段階です。

自分の生活習慣の改善点や実践していく行動などに気づき、自ら目標を設定し、行動に移すことができるように支援します。

◆**積極的支援**

生活習慣改善の必要性が高い方、危険因子が重なりだした段階の方に対して、改善に向けて取り組むべき目標や実践が可能な行動目標を自分で選択し、継続的に実行できるように支援します。

健診結果で、「動機づけ支援」「積極的支援」に該当した方は、生活習慣を振り返り、見直すための結果説明会等の健康づくりプログラムに参加していただきます。ご自身で健康づくりを進められるよう医師・保健師・管理栄養士などの専門家が支援を行います。

支援の内容は、次の通りです。

＊　＊　＊

いつまでも健康でいるために、一人ひとりが自分の身体の自己管理に努め、ライフスタイルに合わせた生活習慣の改善を今一度考えてみましょう。

特定健診と特定保健指導について、市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

### 「毎日、明るく元気に！」健康は財産です

市長　当麻よし子

健康は、豊かな暮らしの基本です。市では、生涯を通じた健康づくりの取り組みを推進するとともに、心と身体（からだ）の健康づくりを支援する環境整備に努めています。

今年の4月から、健康診査の仕組みが変わります。生活習慣病予防に重点を置いた「特定健診」と「特定保健指導」を実施します。この事業は、メタボリックシンドロームの該当者や予備群を早期に発見し、その改善に向けた支援を行い、生活習慣病の発症や重症化・合併症を予防することを目的としています。

健康だと思っていても、いつの間にか生活習慣のバランスを崩してしまっていることがあります。私も普段から食生活に気を配り、なるべく体を動かすことを心がけています。自覚症状がなくても定期的に健診を受け、自分の健康状態を把握することはとても大切です。

お一人おひとりの健康は、ご自身やご家族の支えであるとともに、地域の大きな力となっています。『健康で安心して暮らせるまち所沢』を目指して、健診へのご理解をお願いいたします。

### ※注1 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは・・・

内臓に脂肪がたまっている肥満の人（ウエストまわりが太くなった人）で、次の3つの症状のうち2つ以上の症状をあわせ持った状態のことをいいます。

▶高血圧　▶高血糖　▶脂質異常（高脂血症等）

一つひとつの症状は軽度でも、こうした危険因子を複数持ち合わせた結果、生活習慣病の重症化（心筋梗塞や脳梗塞など）につながることがわかってきました。

《血圧》
最高血圧130mmHg以上または
最低血圧85mmHg以上

《ウエストまわり》
男性85cm以上
女性90cm以上

《血糖値》
空腹時血糖値
110mg/dl以上

《血中脂質》
中性脂肪150mg/dl以上または
HDLコレステロール40mg/dl未満

### 健康診査を生活に生かしたい

園田　美佐子さん（緑町在住）

今まで毎年所沢市の基本健診を受けてきました。受診のたびにその結果を確認して、できるだけウォーキングを続け、食事やおやつの食べ過ぎに注意して、気持ちよく過ごすことを心がけてきました。

これからは市の基本健診がなくなり、医療保険者が行なう「健診」（特定健診）を受けることになると聞きました。私は夫の健康保険の扶養家族なので、夫の健康保険（医療保険者）に、扶養家族の健診についてどのようになるのかを確認しようと思っています。また、健康保険からのお知らせをよく読んで、メタボリックシンドローム予防のために今まで同様に「健診」を受け、健康管理に役立てたいと思います。

## Q&Aで分かる 特定健診&特定保健指導

**Q　なぜ健診が変わることになったのですか？**

**A**　より効果的に生活習慣病を防ぐためです。

運動不足や食生活の変化などから、生活習慣病である心臓病や脳卒中、糖尿病やその合併症が増えており、これらは寝たきりや体の障害など、生活に不自由をもたらせたり、死亡の原因となったりしています。

それらを防ぐためにメタボリックシンドロームに着目した健診が行われることになったのです。

**Q　特定健診・特定保健指導の対象者は？**

**A**　40～74歳のすべての方が対象者となります。ただし、妊産婦その他厚生労働大臣が定める方は、特定健診の対象外になります。また、糖尿病等生活習慣病で通院等している方は特定保健指導の対象外となります。

◎75歳以上の高齢者は、後期高齢者医療広域連合が実施主体となり、特定健診と同様の健康診査を行います。

**Q　がん検診や骨粗しょう症の検診などはどうなるのですか？**

**A**　いままで通り市町村が実施主体となります。

がん検診、骨粗しょう症検診、成人歯科検診、結核検診などはいままでどおり保健センター成人保健課が担当します。

詳しくは、広報ところざわ4月号に折り込まれる「健康カレンダー」をご覧ください。

問い合わせ　がん検診などについて…保健センター成人保健課（☎2991-1811・FAX2995-1178）

**Q　今のところ体に異常は感じないし、健診は受けなくても問題ないのでは……？**

**A**　1年に1回は必ず健診を受けましょう。

生活習慣病は自覚症状がないまま静かに進行しています。

生活習慣病にならないようにするためには、健診の結果を生かした健康づくりが欠かせません。年ごとの数値の変化を確認して、異常値に近づいているものがあれば、その原因と考えられる生活習慣を見直すことが大切です。「忙しいから」「特に異常がないから」と放置せず、1年に1回は必ず健診を受けましょう。

**Q　夫の扶養家族になっています。健康保険は夫の職場の健康保険になります。いままでは所沢市が実施する基本健康診査を受けていましたが、これからはどうなりますか？**

**A**　ご主人の職場の健康保険（医療保険者）が実施する特定健診を受けていただきます。

平成20年度からは所沢市が実施していた基本健康診査がなくなり、新たに医療保険者が特定健診を実施します。扶養家族の方は加入している医療保険者が実施する特定健診を受診することになります。医療保険者ごとに実施方法などが異なる場合がありますので、医療保険者からのお知らせをご覧ください。