

平成20年4月から 「特定健診・特定保健指導」が始まります！

その1 メタボリックシンドローム

平成20年4月から、**40歳～74歳の健康保険加入者**（被保険者及び被扶養者）を対象に、生活習慣病予防のための「特定健診・特定保健指導」が義務付けられることになりました。

「特定健診」とは、最近注目されている「メタボリックシンドローム」という概念を取り入れ、特定保健指導の対象となるかどうかを判断するための健診です。

「特定保健指導」とは、「特定健診」の結果をもとに自らの健康状態を把握し、食事・運動などの生活習慣改善のため、個々人に合った行動目標を設定・実行できるよう医師、看護師、管理栄養士の専門スタッフによる支援を行うことをいいます。

今号から、3回に分けて「特定健診・特定保健指導」を紹介します。今回はメタボリックシンドロームの概要を、2回目は「特定健診」について、3回目は「特定保健指導」について説明します。

「特定健診・特定保健指導」の義務化の背景

現在、生活習慣病が死亡原因の6割を占め、特に心疾患、脳血管疾患等の発病の重要な危険因子である**糖尿病、高血圧症、脂質異常症の有病者やその予備群**が増加しています。また、その発症前の段階であるメタボリックシンドロームとその予備群を合わせた割合は、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。

病気の「早期発見、早期治療」から「予防重視」へと大転換

これまでの健診と保健指導

これまでの健診は……？

- 1 健診の基本的な考え方は？
健診で健康上の問題点が見つかった人だけに保健指導を行う。
- 2 健診の目標は？
健診受診者の個別の病気の早期発見・早期治療を行う。

これまでの保健指導は……？

- 1 保健指導の対象者は？
健診結果で「要指導」と指摘された人を対象に行う。
- 2 保健指導の内容は？
健診結果の伝達や理想的な生活習慣につながる一般的な情報提供を行う。
- 3 保健指導の方法は？
健診結果が出た時点での保健指導。経過を見るのではなくピンポイント的な指導を行う。

平成20年4月からの健診と保健指導

40歳から74歳までのすべての人が対象に。

これからの健診は……？

- 1 健診の基本的な考え方は？
メタボリックシンドロームの考え方を導入し、健診結果に基づいた保健指導を行う。
- 2 健診の目標は？
生活習慣病の危険因子のある受診者に対して医師、看護師、管理栄養士が生活改善につながる保健指導を行う。



これからの保健指導は……？

- 1 保健指導の対象者は？
メタボリックシンドロームの該当者とその予備群。
- 2 保健指導の内容は？
実行可能な基本的な生活改善プランの作成と支援を行う。
- 3 保健指導の方法は？
① 健診結果をもとに、本人のライフスタイルを考慮した保健指導を行う。
② 健康上のリスクに基づいて、保健指導を2つのランク「動機づけ支援」「積極的支援」に分けて行う。
③ 健診結果を蓄積し、毎年の変化や将来予測を踏まえての保健指導を行う。

「健診数値ちよいワル」でもメタボリックシンドローム

特定健診でのメタボリックシンドロームの判定基準値は、通常の高血圧や高血糖のものより少しきびしいものとなっています。個々の数値は少しだけ悪い状態でも、危険因子が重複するとリスクが高くなるからです。

特定健診でのメタボリックシンドロームの判定基準

おへその
位置での腹囲が
男性 85cm以上
女性 90cm以上の

(内臓脂肪面積 男女とも 100cm²以上に相当)

内臓脂肪型肥満

プラス

高血糖

空腹時血糖

100mg/dL以上

または

ヘモグロビンA1c

5.2%以上

※これは特定健診での判定基準です。

脂質異常

中性脂肪

150mg/dL以上

または

HDLコレステロール

40mg/dL未満

高血圧

収縮期血圧(最高血圧)

130mmHg以上

または

拡張期血圧(最低血圧)

85mmHg以上

この3項目のうち2項目以上が内臓脂肪型肥満にプラスされると

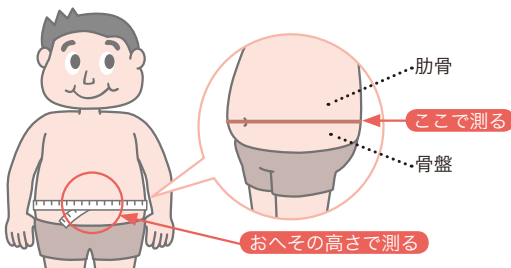
メタボリックシンドロームと判定されます

実際に測ってみましょう

正しい腹囲の測り方は？

メタボリックシンドロームの判定基準となる腹囲は、おへその高さで測ったものをいいます。正しいやり方で腹囲を測りましょう。

- ①おなかを出し、まっすぐ立つ
- ②おなかを膨らませたり、へこませたりせず、リラックスした状態にする
- ③おへその高さでメジャーを水平にまわして測る。鏡を見ながらやると正確に測りやすい。



メタボリックシンドローム

日本語訳では内臓脂肪症候群。日本肥満学会の診断基準では、内臓の周辺に脂肪がたまる内臓脂肪型肥満(腹囲(おへその周囲)が男性で85cm以上、女性では90cm以上)の人で、高血圧、脂質異常、高血糖とい

った健康上の危険因子を2つ以上あわせもった状態をいいます。そのまま放置しておくと糖尿病や動脈硬化、さらには脳血管障害、心疾患、糖尿病性腎症などの重大な病気につながっていく可能性の高い状態です。