

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2 特定健診

本年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」が実施されます。前号では「メタボリックシンドローム」の概要を説明しました。今号では「特定健診」について説明します。

「特定健診」とは、メタボリックシンドロームの該当者とその予備群を抽出するための健診であり、この結果を基に「特定保健指導」の対象者とその指導内容が決められます。

特徴は「腹まわりの測定」と「内臓脂肪の蓄積具合のチェック」

「特定健診」の受け方については、従業員の皆さんが既に各職場で受けている定期健康診断が「特定健診」も兼ねることになりますので、特に新たに健診を受ける必要はありません。今までの定期健康診断の項目に、いくつかの**特定健診項目**が追加になります。

表1に4月からの基本的な定期健康診断の項目を記載していますが、**特定健診項目**でカギとなるのが「腹囲測定」です。腹囲が男性で85cm以上、女性が90cm以上、またはBMI（＝体重(kg)÷身長(m)²）が25以上だと、内臓脂肪型肥満と判定されて、メタボリックシンドロームの判定の第1関門を通過ということになります。

また、すべての受診者に対し、質問票（表2）を使った問診が行われ、普段の生活習慣をチェックし受診者の生活習慣病のリスクなどを調べます。

〔表1〕

平成20年4月からの基本的な健診項目

身体計測	身長
	体重
	BMI
	腹囲
血圧	最高血圧
	最低血圧
生化学検査	中性脂肪
	LDLコレステロール
	HDLコレステロール
	AST(GOT)
	ALT(GPT)
	γ-GT(γ-GTP)
血糖検査 ※いずれかの項目の実施で可	空腹時血糖
	ヘモグロビンA1c
尿検査	尿糖
	尿蛋白

〔表2〕

質 問 票	
●服薬	●1年間の体重変化
●既往歴	●食べ方
●貧血	●食習慣
●喫煙	●飲酒
●20歳からの体重変化	●飲酒量
●30分以上の運動習慣	●睡眠
●歩行または身体活動	●生活習慣の改善
●歩行速度	●保健指導の希望

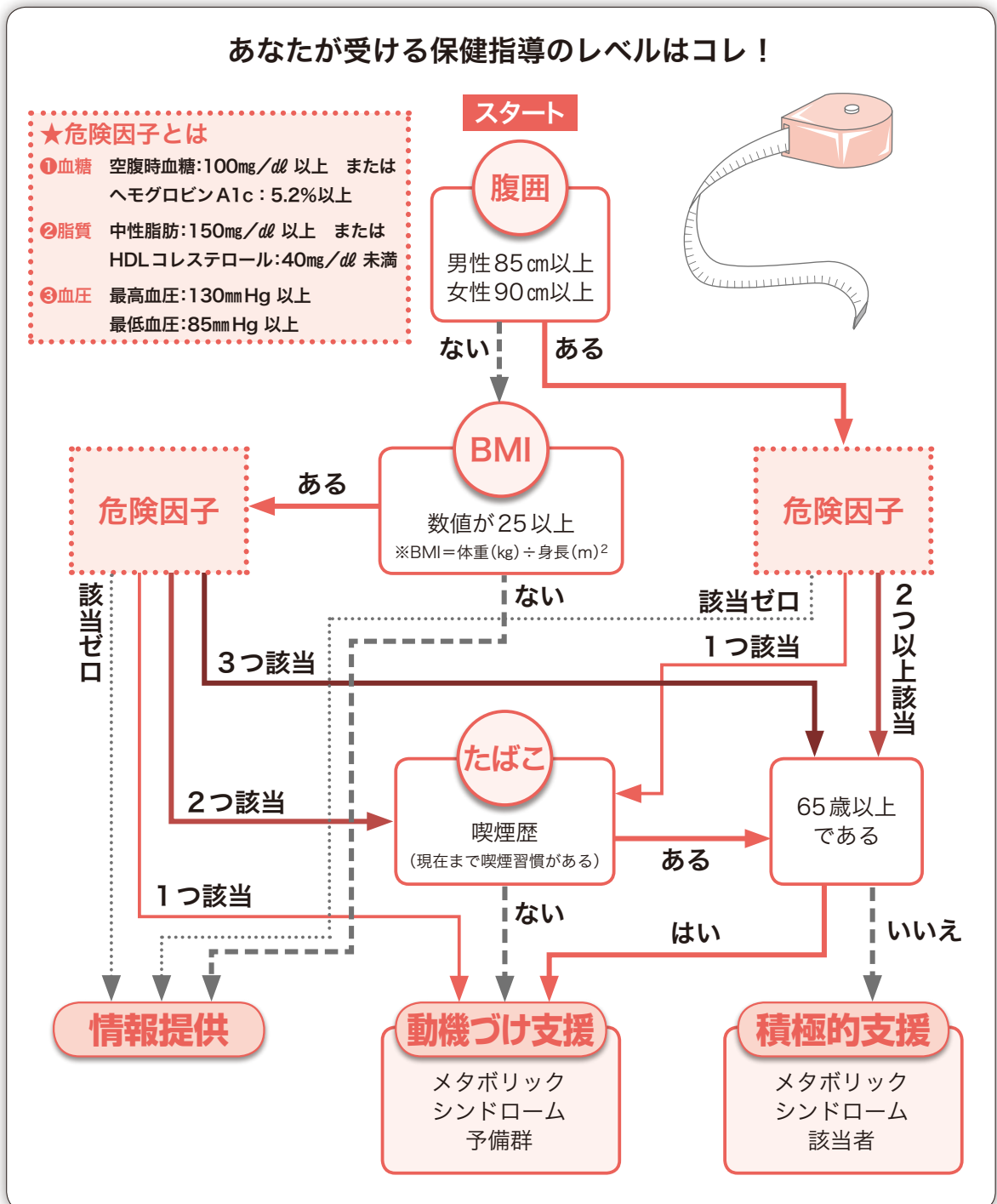
で囲った項目が、特定保健指導対象者を選定し階層化するためにチェックされる項目です。

特定健診項目の結果に基づいて3つのランクに分けられます

健診受診者は、メタボリックシンドロームの進展度をチェックする図1のようなステップを経て、「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」の3ランクに分けられます。このランク分けにより、各人に適した保健指導が実施されます。

保健指導の具体的な内容については次号で説明します。

〔図1〕



危険因子

該当ゼロ
1つ該当
2つ該当
3つ該当

情報提供

動機づけ支援

メタボリック
シンドローム
予備群

危険因子

該当ゼロ
1つ該当
2つ以上該当

積極的支援

メタボリック
シンドローム
該当者