

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3 特定保健指導

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。前々号では「メタボリックシンドローム」の概要を、前号では「特定健診」について説明しました。最終回の今号では、「特定保健指導」について説明します。

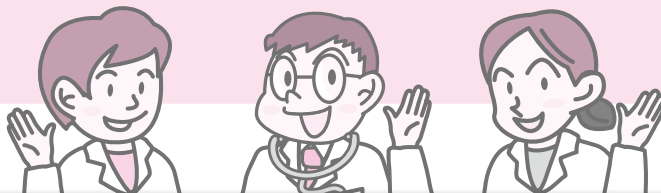
「特定保健指導」とは、「特定健診」の結果をもとに自らの健康状態を把握し、食事・運動などの生活習慣改善のため、個々人に合った行動目標を設定・実行できるよう産業医、看護師、管理栄養士の専門スタッフによる支援を行うことをいいます。

メタボを予防・解消！ 特定保健指導を受ける

前号でご紹介した「特定健診」の結果から、「特定保健指導」の対象者を選びます。「特定健診」の結果をみて、生活習慣を改善する必要がある人、中程度の人、低い人の3つのレベルに分け、高い人は「**積極的支援**（メタボリックシンドローム該当者）」、中程度の人には「**動機づけ支援**（メタボリックシンドローム予備群）」、低い人は注意点をお知らせするのみの「**情報提供**」となります。

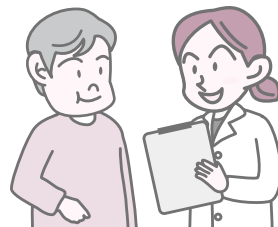
「特定保健指導」では、産業医、看護師、管理栄養士などの専門スタッフから個々人の健康状態やライフスタイルに合わせた指導が行われます。専門スタッフからアドバイスを受けながら、対象者自身が生活習慣をどのように改善していけるかを考え、実行していきます。

私たちがメタボリックシンドロームの 予防・解消をサポートします！



動機づけ支援

メタボリックシンドロームを予防するため、専門スタッフによる20分以上の個別面接または80分以上のグループ面接を受け、生活習慣改善の目標を設定します。6ヵ月後、目標を達成できたかどうかや、身体状況、生活習慣に変化が見られたかなどを振り返ります。



積極的支援

メタボリックシンドロームを解消するため、動機づけの面接に加えて3～6ヵ月間、専門スタッフによる生活習慣改善のためのサポートを受けます。対象者のライフスタイルに合わせて、面接や電話、手紙などを通じてサポートが行われます。6ヵ月後に目標を達成できたかどうかや、身体状況、生活習慣に変化が見られたかなどを振り返ります。

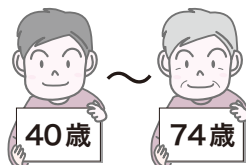


電話や手紙なども使って、仕事や生活習慣に合わせた指導を受けられるので安心！



特定健診・特定保健指導(Q & A)

Q 40歳～74歳の対象者は、全員特定健診・特定保健指導を受けるのですか？



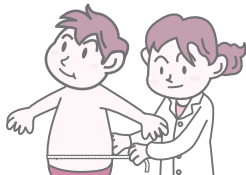
A 平成20年度から対象者全員への実施をめざすのではなく、健保組合が作成する実施計画に基づき、段階的に実施していきます。当初は、被保険者の方から順次対応してまいります。

Q 実施計画どおり、特定健診・特定保健指導が進まなければどうなりますか？

A 皆さんが積極的に特定健診・特定保健指導を受けることによって、いち早く生活習慣病を予防・改善できるようになれば、増大する医療費を抑えることも可能になります。また、特定健診や特定保健指導に対する取り組み状況によって、毎年国に納める納付金の額が増減されることになっています。つまり、特定健診や特定保健指導は、皆さんの健康につながるだけでなく、健保組合の財政にも大きな影響を与えるのです。



Q これまでの定期健康診断・人間ドックなどは今後も受診できますか？



A 定期健康診断・人間ドックは、従来どおり受診できます（「腹囲」等特定健診項目が含まれている定期健康診断・人間ドックを受診すれば、特定健診を受診したことになります）。

Q これまでは市区町村が実施する健診を受けていましたが、今後はどうなりますか？

A 平成20年4月からは、市区町村が実施する健診のうち、生活習慣関連の健診項目が受けられなくなります。当健保組合では、定期健康診断、または人間ドック健診機関等で、被扶養者の方が特定健診を受診できるようにする予定です。



Q 生活習慣病を放置すると、どのように進行しますか？

A 生活習慣病はこうして進行していきます。

