

# ～生活習慣病を予防しましょう～ 平成20年4月から、医療制度改革に伴う 特定健診・特定保健指導が始まります!!

平成20年4月から、国保や健保組合などの各医療保険者による、40歳～74歳の被保険者・被扶養者を対象とする内臓脂肪型肥満や生活習慣病に対する特定健診・特定保健指導が始まります。

## 特定健診・特定保健指導とは...

特定健診とは、メタボリックシンドロームに着目した健診項目と、日頃の生活習慣などの結果から、内臓脂肪の蓄積と、高血圧・高血糖・高脂血症・喫煙のリスクの数によって、特定保健指導のレベル設定をするための健診です。

特定保健指導では、それぞれのレベルに応じた生活習慣改善等の指導を行います。

これらは各医療保険者が責任を持って、加入者の皆さんの健康づくりのために行うもので、これまで市町村が中心となって実施してきた基本健診は、40歳以上75歳未満の国保加入者に対しては国民健康保険が、政管健保加入者に対しては政管健保がというように、それぞれの医療保険者が中心となって実施することになりました。

なお75歳以上の方に対しては、後期高齢者医療制度に基づいて実施します。

### これまでの基本健診は...

職場の事業所健診  
市町村の基本健康診査など

### 平成20年4月からは...

医療保険者が、加入している被保険者・被扶養者（家族）に実施

医療保険者  
○組合健保 ○政府管掌健康保険  
○共済組合 ○国保

※ 各種がん検診は、今までどおり市が実施します。

## 特定健診・特定保健指導が、実施されることになったわけ

### 増え続ける医療費の多くを占めるのは生活習慣病

➤ 医療費の約5割は、がん、心臓病・脳卒中などの循環器病、糖尿病、及びその合併症（腎臓病など）

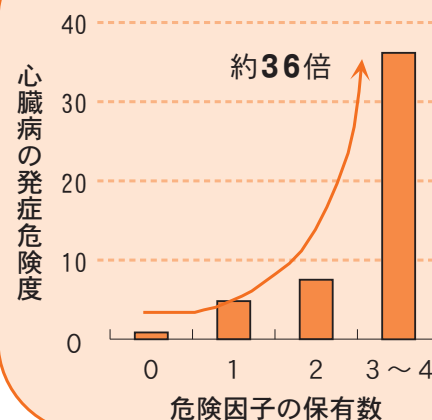
### 生活習慣病となる危険は危険因子が重なるごとに増大（右図）

➤ 内臓脂肪型肥満（内臓脂肪）に起因した、メタボリックシンドロームが問題（危険因子：肥満、高血糖、脂質異常、高血圧）

### メタボリックシンドロームの予防・解消で生活習慣病は効果的に予防できる

➤ メタボリックシンドロームに着目した健診で対象者を選定し、保健指導により、健康的な生活習慣の定着を図る

### 危険因子が重なるほど...



## 疾病の早期発見から、予防重視へ

生活スタイルの変化により、肥満・高血圧・高脂血症・動脈硬化などの生活習慣病の有病者、予備群は増加しています。またこれらの病気は、がん、心筋梗塞、脳卒中などの生命に関わる合併症や重い後遺症が残る病気を発症しかねません。

このことから、生活習慣病を発症する前に『予防』することが、生活の質を向上させ、結果として、医療費の伸びの抑制にもつながります。



## あなたもメタボリックシンドローム?

深刻・・・ハラ事情。  
あなたは大丈夫ですか？

### あなたは内臓脂肪型肥満ですか？

腹囲 男性 85cm以上  
女性 90cm以上



いいえ

該当項目なし

**情報提供**  
健診結果から今の健康状態を把握し、健康な生活を送るための生活習慣の見直しや、改善のきっかけとなる情報が提供されます。  
非該当者だけでなく、全員に実施されます。

### 健診結果で当てはまる項目がありますか？

高血糖  
空腹時血糖：100mg/dl以上  
高血圧  
収縮期血圧：130mmHg以上かつまたは  
拡張期血圧：85mmHg以上  
脂質異常  
中性脂肪：150mg/dl異常かつまたは  
HDLコレステロール：40mg/dl未満

1つ該当

2つ以上該当

**動機づけ支援**  
自分の生活習慣の改善点や実施していく行動などに気づき、自ら目標を設定し、行動にうつすことができるような支援がなされます。

**積極的支援**  
判定の改善に向けて、継続的に実行できるような支援がなされます

市民部 市民生活課 ☎0854-40-1031 健康福祉部 健康推進課 ☎0854-40-1045