

知っていますか？ 特定健診・特定保健指導

特定健診・特定保健指導とは…

平成20年4月より**メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）**の人を早く見つけ出し、そうした人が、糖尿病などの生活習慣病を発症しないように支援することを目的に**特定健診**が始まりました。メタボリックシンドロームの該当者と予備群には、生活習慣を改善するための、**特定保健指導**（動機づけ支援、積極的支援）が行われます。

● 特定健診の対象となる人……………40～74歳の人すべて

40歳以上74歳以下の、国民健康保険や被用者保険（健康保険組合、全国健康保険協会、共済組合などの医療保険）の被保険者と被扶養者（家族）の全員が対象です。

● 実施主体は医療保険者

医療保険者が実施の主体となりました。

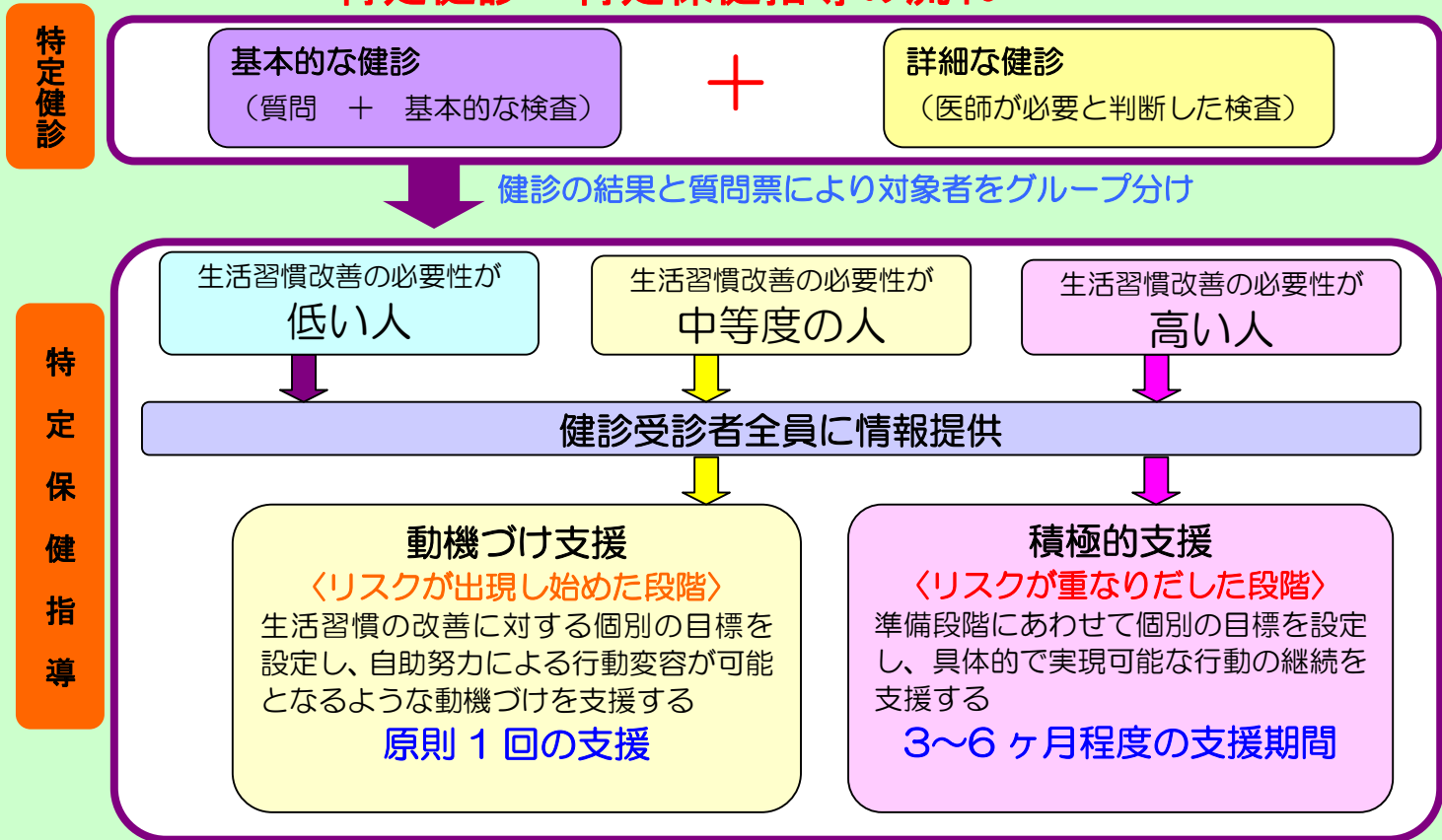
健康保険組合、全国健康保険協会、共済組合、市区町村国民健康保険、国民健康保険組合など

※75歳以上の方は、後期高齢者医療広域連合の加入となり、「高齢者健診」を受けることができます。

メタボリックシンドロームとは！！

内臓脂肪型肥満に加え、脂質異常・高血圧・高血糖のうち、2つ以上をあわせ持っている状態を「メタボリックシンドローム」といいます。これらは主に、食べすぎや運動不足など、不健康な生活習慣の積み重ねによって起こるものですが、早期の段階ではほとんど自覚症状がないため、静かに進行していきます。放置しておくと、やがては動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中へとつながり、命に関わる場合もあります。

特定健診・特定保健指導の流れ



八代市医師会健診センターの保健指導コース

動機づけ支援

自分の生活を振り返って生活習慣を改善するための手助けを行います。

積極的支援

自分の健康状態を自覚して、生活習慣を改善するための自主的な取り組みができるように、継続的な手助けを行います。

初回面接

- 血圧、体重、腹囲を測定します。
- 健診データを説明します。
- 自分の生活習慣とメタボリックシンドロームとの関係をみます。
- 生活習慣を変えたらどんなよいことがあるかをお話します。
- 次回の面接までの行動計画と目標について、一緒に決めていきます。
- 実践記録表や資料等をお渡しします。

★実践記録表でセルフ
チェック！



★実践記録表でセルフチェック！

- 時々近況をお尋ねします！
(電話、手紙、面接などにて)

3ヵ月後の面接

- 血圧、体重、腹囲を測定します。
- 実践記録表で、行動計画の実践状況を確認します。
- 今後3ヵ月間の行動計画と目標について、一緒に決めていきます。

★実践記録表でセルフチェック！

- 時々近況をお尋ねします！
(電話、手紙、面接などにて)

6ヵ月後の最終評価

- 血圧、体重、腹囲を確認します。
- 身体状況や生活習慣の変化がみられ、改善されたかどうかをみていきます。

保健指導に関するお問合せ

(社) 八代市医師会健診センター
TEL/FAX : 0965-35-3004