



メタボリックシンドロームの診断基準

- ① 腹囲 男性85cm以上
女性90cm以上
- ② 高血糖 空腹時の血糖値100mg/dL以上
(特定健診では100mg/dL以上)
- ③ 高血圧 最高血圧 130mmHg以上
かつ/または 最低血圧 85mmHg以上
- ④ 脂質異常 中性脂肪 150mg/dL以上
かつ/または HDLコレステロール値 40mg/dL未満

メタボリックシンドロームを正しく知る

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上にあてはまる状態です。内臓脂肪型肥満かどうかは腹囲によって判断されます。

メタボリックシンドロームを放置しておくと、動脈硬化を進行させ、生活習慣病の原因となります。こうした状態にならないよう予防・解消をするためには、内臓脂肪を減らす努力が必要です。

生活習慣病を改善するには

メタボリックシンドロームの原因は、不適切な食生活や運動不足です。また、喫煙は動脈硬化を進行させる原因のひとつとなります。

①適切な食生活

- ・栄養バランスのよい食事をする
- ・腹八分目を心がける
- ・間食を控える
- ・よくかんで食べる
- ・飲酒の量を減らす

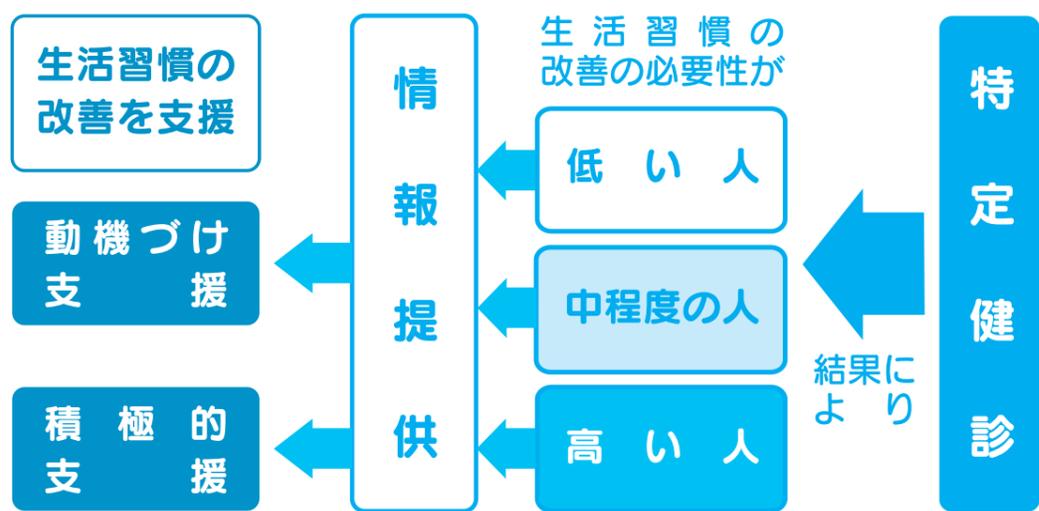
②運動の習慣

- ・毎日歩く習慣をつける
- ・エレベーターやエスカレーターを使わず、できるだけ階段を利用する
- ・ウォーキングなどの有酸素運動で脂肪を燃焼させる

■問い合わせ先

長門市役所 市民福祉部
市民課 国保年金医療係
TEL 23-1143

特定健診・保健指導の流れ



特定健診・特定保健指導がはじまります

健康診査のしくみが変わります

不健康な生活習慣が続いていると内臓脂肪が蓄積し、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の原因となります。それを放置しておくと、脳卒中や心臓病、糖尿病合併症などの生活習慣病を引き起こす危険が増大します。

生活習慣病予防のために新しく始まる健康診査・保健指導を積極的に利用し、バランスのとれた食生活、適度な運動習慣を身につけましょう。

実施主体が市から

医療保険者になります

これまで老人保健事業として市町が実施していた基本健診は特定健康診査に変わり、平成20年度以降は国民健康保険、被用者保険などの医療保険者が実施の主体となります。

特定健診・保健指導の内容

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)およびその予備群の人を発見し、生活習慣改善の必要度に応じた保健指導

が行われます。

なお、内臓脂肪蓄積の危険度を判定するため、「腹囲測定」の検査項目が新しく加えられます。

特定健診等の受け方

実施主体である国民健康保険などの医療保険者から、受診機関や受診日などについてのお知らせや受診券・利用券などが送られますので、指定された場所を受診してください。特定健診・特定保健指導は年に1回受けるようになります。

健診データの管理・活用

健診結果のデータ管理は、国民健康保険や被用者保険などの医療保険者に義務づけられます。そのため、過去の健診データと比較・分析するなど、効果的な保健指導が可能になります。

健診結果や質問票の判定により、生活習慣改善の必要度に応じて特定保健指導が行われます。指導のレベルは情報提供、動機づけ支援、積極的支援の3段階に分けられています。

長門市「特定健康診査等

実施計画」を策定しました

1 計画策定にあたって

①計画策定の趣旨
特定健康診査および特定保健指導が、平成20年4月から40歳以上75歳未満の被保険者を対象として、各医療保険者に義務付けられることから、本市の国民健康保険においても実施に向け、国の基本指針に即し、事業の円滑な推進を図るため、特定健康診査等実施計画を策定しました。

②目標値
厚生労働大臣が定めた特定健康診査等基本指針を踏まえ、本計画の実施により、平成24年度までに特定健康診査実施率を65%、特定保健指導実施率を45%とし、また、内臓脂肪症候群の該当者・予備群の10%減少を目標とします。

3 対象者数

平成20年度から平成24年度までの特定健康診査等の対象者数

区分		20年	21年	22年	23年	24年
特定健康診査		2,496人	2,930人	3,822人	4,674人	5,943人
特定保健指導	情報提供	2,496人	2,930人	3,822人	4,674人	5,943人
	動機付け支援	80人	145人	220人	308人	442人
	積極的支援	37人	65人	97人	135人	191人

▲特定健康診査等の対象者数の計画

の計画については次のとおりとしています。

4 実施方法

- 一部負担金
【特定健康診査】
1,500円
【特定保健指導】
無料

実施項目

ア 特定健康診査

健診項目

質問票、身体計測（身長・体重・肥満度・腹囲）、理学的検査（身体診察）、血圧測定、脂質検査（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール）、肝機能検査（GOT、GPT、Y-GTP）、血糖検査（空腹時血糖又はヘモグロビンA1c）、尿検査（尿酸、尿蛋白）
心電図検査、貧血検査（ヘマトクリット値、色素量、赤血球数）

イ 特定保健指導

・情報提供
特定健康診査の受診者全員に特定健康診査の結果を、個人の生活習慣やその改善に関する基本的な情報とあわせて提供します。

・動機付け支援

対象者が、自分の生活習慣の改善点・伸ばすべき行動等に気づき、自ら目標を設定し、行動に移すことができるよう面談による支援を行い、6カ月後に評価を行います。
・積極的支援
対象者が、生活習慣を変える必要性を実感できるような働きかけを行い、実践可能な行動目標を選択できるように3カ月以上継続的に支援します。

実施方法の詳細

受診券の発行

対象者全員に、受診券・質問票を郵送します。

特定健康診査の実施

◆個別方式

市内契約医療機関において実施し、受診日等は対象者と医療機関が相談して設定します。

◆集団方式

契約検診機関が、各保健センターおよび各地区で決められた日程で実施します。

特定保健指導の実施

・特定健康診査受診後、情報提供を行います
・動機付け支援・積極的支援対象者には利用券を郵送します
・各支援は各保健センターまたは委託機関で実施します

長門市の健診はこうなります

◆国保被保険者は

長門市国民健康保険に加入されている40歳から74歳までの方には、国保が実施する特定健診および保健指導を受けていただくこととなります。受診券は6月中にお送りします。受診券発送以降、あわせてお送りする市内契約医療機関表に記載の医療機関を選択、電話予約のうえ、個別方式の特定健診を9

月末までに受けていただくか、10月・11月に契約検診機関が各地区で実施する集団検診を受けていただくこととなります。受診時には、一部負担金（1,500円）をお支払いください。なお、受診の際には、受診券等と被保険者証を必ずお持ちください。

◆社会保険等の被保険者・被扶養者は
被用者保険の被保険者または被扶養者で40歳から74歳までの方は、それぞれの保険者が実施する特定健診・保健指導を受診することとなります。それぞれの保険者におたずねください。

◆長寿医療制度（後期高齢者医療制度）の方は

75歳以上または65歳から74歳の一定の障害をお持ちの長寿医療制度（後期高齢者医療制度）被保険者は、山口県後期高齢者

◆国保人間ドック

これまで、国保で実施していた人間ドックについては、特定健診・保健指導の開始により、実施年齢・内容を見直し、30歳から39歳までの国保被保険者を受診対象とし、6月から実施する予定です。

歯科健診については、申込方法・内容に変更はありませんが、人間ドックに開始日をあわせ実施します。

国保特定健診年間スケジュール

月	特定健康診査	特定保健指導
4月	対象者の抽出	
5月		
6月	受診券・質問票の送付 ↑個別健診（医療機関）	
7月		
8月	健診データ受取 健診結果・情報提供送付	↑利用券の送付
9月		保健指導
10月	↑集団検診（検診機関）	
11月		
12月		
1月		
2月		
3月		