

特定健康診査・特定保健指導を受けましょう

地方職員共済組合は、「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、平成20年度からメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健康診査と、生活習慣病の予防のための特定保健指導を行っています。

メタボリックシンドロームの根底にあるのは、食事や運動などの不適切な生活習慣です。内臓脂肪は、適度な運動とバランスの取れた食事により減らしていくことが可能であり、運動指導や食生活の改善を行うことは、生活習慣病の予防につながるようになります。

そこで、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査を行い、その結果から生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、医師、保健師、管理栄養士等の専門家から生活習慣を見直すサポートをする特定保健指導を行っています。

対象者

40～74歳の組合員及び被扶養者の方

特定健診

メタボリックシンドロームの該当者・予備群の方をいち早く見つけ、心血管病の危険因子を判定するため、腹囲の測定や血糖、脂質、血圧等の検査を行います。

健診項目

身長、体重、BMI、腹囲、血圧、中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール、AST、ALT、 γ -GT、空腹時血糖、HbA1c、尿糖、尿たんぱくなど

質問票

喫煙、服薬、既往歴など

メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドロームとは、腹部の内臓の周囲に脂肪が蓄積され、さらに、血圧が高い、血糖値が高い、血中の脂質が多いなどの症状が2つ以上重なった状態です。

これらは、動脈硬化を促進し、心臓病や脳卒中などの重い生活習慣病に進む危険性が高いので、早い段階で改善することが大切です。

メタボリックシンドロームをはじめ、生活習慣病の予防・改善は、初期であれば生活習慣の改善が最も効果的です。

健診を受けて、早めに見つけ、生活習慣を改善しましょう。

健診結果により支援レベルを判定します

腹囲・BMI	追加リスク		対象	
	①血 糖 ②脂 質 ③血 圧	④喫煙歴	40～64歳	65～74歳
腹囲男性 85 cm以上 女性 90 cm以上 BMI25 以上				
腹囲も BMI も正常	該当しない		情報提供	
腹囲は正常で BMI が基準値以上 ※BMI = 体重kg ÷ (身長m) × (身長m)	該当しない		情報提供	
	1 つ該当		動機づけ支援	
	2 つ該当	なし	積極的支援	動機づけ支援
		あり		
3 つ該当				
腹囲が基準値以上	該当しない		情報提供	
	1 つ該当	なし	積極的支援	動機づけ支援
		あり		
2 つ該当				

特定保健指導

支援レベルの判定により「動機づけ支援」や「積極的支援」となった方は、医師・保健師・管理栄養士などの専門家から生活習慣改善のための保健指導を受けることになります。

情報提供

～健診を受けた方全員に～

現在メタボのリスクがない方も含め、受診者全員に適切な生活習慣や健康の維持・増進につながる情報が提供されます。

動機づけ支援

～メタボのリスクが出てきた方～

面接

- 医師・保健師・管理栄養士等との面接（1回）
- ・保健指導
 - ・行動計画の策定

取組

行動計画に基づく自主的な取組。

評価

6か月後に行動計画の実績を評価。（面談・電話・メール等）

積極的支援

～メタボのリスクが高い方～

面接

- 医師・保健師・管理栄養士等との面接（1回）
- ・保健指導
 - ・行動計画の策定

取組と継続的支援

行動計画に基づく自主的な取組。

3か月以上の継続した医師や保健師等による定期的な評価と働きかけ。（面談・電話・メール等）

評価

6か月後に行動計画の実績を評価。（面談・電話・メール等）