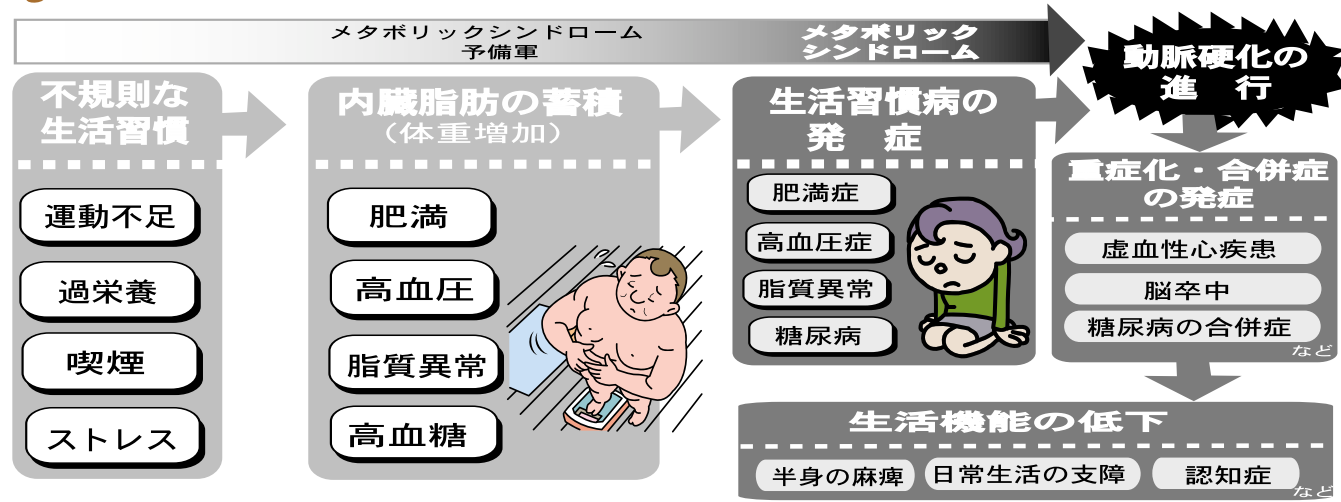


メタボリックシンドロームとは？



平成20年4月から始まります！

特定健診

特定保健指導



40歳から74歳までのすべての方が対象となります

これまでの健診

- 職場の事業所健診
- 健康保険の一般・成人健診や生活習慣病予防検診
- 町の生活習慣病健診 など

特定健診・特定保健指導では？

- 医療保険者が被保険者・被扶養者（家族）に実施する
- 医療保険者とは？
- 組合健保 ○政府官掌健康保険
 - 共済組合 ○国民健康保険

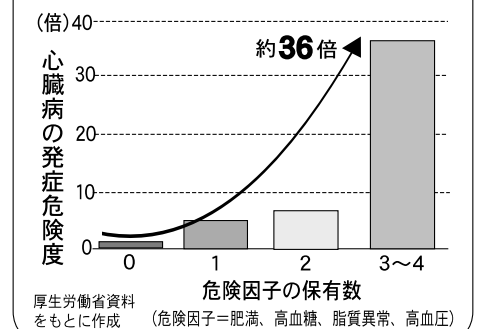
特定健診・特定保健指導が実施されることになった訳

- 1 増え続ける医療費の多くを占めるのは生活習慣病
→ 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（内臓脂肪症候群）が問題
- 2 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）
→ 医療費の5割はがん、心臓病や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）
- 3 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

特に循環器病が増えています



危険因子が重なるほど…



1 特定健診

検査内容

基本的な健診（必須項目）

- 診察等
 - ・問診（病歴、治療中の病気、服薬中の薬、生活習慣）
 - ・身体測定（身長、体重、BMI、腹囲）
 - ・理学的所見（身体診察など）・血圧測定

「腹囲」の測定が加わりました！

- 内臓脂肪型肥満のリスクを判定するために「腹囲」と「BMI」が測定されます
- ・腹囲＝へその上の位置で息を吐いた状態で測定
- ・BMI＝体重（kg）÷身長（cm）÷身長（cm）
- ※BMI 2.5以上でリスクありと測定されます。

■脂質を調べる検査

- ・中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール（血液中に含まれる中性脂肪とコレステロールの高値はメタボリックシンドロームの危険信号です）

- 代謝系を調べる検査
 - ・血糖、ヘモグロビンA1c、尿酸（糖尿病などや肥満が原因で起こりやすい代謝異常を発見する手立て）
- 肝機能を調べる検査
 - ・AST (GOT)、ALT (GPT)、r-GT (r-GTP)（肝機能障害やアルコール過剰摂取を発見する手立て）
- 尿・腎機能を調べる検査
 - ・尿たんぱく（腎臓の病気を発見する重要な手立て）
- 貧血を調べる検査
 - ・赤血球数、血色素（ヘモグロビン）、ヘマトクリット（貧血を判定するとともに、ほかの病気が潜んでいないか調べます）
- その他
 - ・心電図検査、眼底検査（動脈硬化の進行度を調査）

詳細な健診（医師が必要とした人のみ行います）

私が質問にお答えします



Q 特定保健指導とは？

A メタボの該当者・予備軍を対象とした生活習慣改善支援です。特定健診で生活習慣病の危険が見つかった人には、予防のために、生活習慣病のための専門家（医師、保健師、管理栄養士など）のサポートが行われます。一人ひとりの生活に合った改善策を一緒に考えてくれますので、ぜひ活用して健康づくりに生かしましょう。

Q ガン検診はどうなるの？

A 今まで通り町で健診を受けてください

今回は、国の考え方を載せました。次回は津別町の今までの健診結果などから町内の方々の健康についてお知らせします。あわせて、津別町国民健康保険の方々を対象に実施する津別町特定健診の内容についてお知らせします。

■問い合わせ先 役場健康推進係 ☎76-2151（内線 231・232）

