はっちィくん通信

VOL. 1
平成21年12月15日
編集 発行
北九州市八幡医師会
広報委員会

特定健診と特定保健指導について

北九州市八幡医師会理事　井手　誠一郎

平成20年4月より、これまでの基本健診に代わる「**特定健診**」が始まりました。皆さんまだなじみ薄いかもしれませんが、「**メタボ健診**」というとピンと来るのではないでしょうか。まだ受けていないって？　じつは健康保険組合や国民健康保険などのすべての保険者に年1回行うことが義務付けられているのです。

皆さんもうご存知のことと思いますが、**メタボリックシンドローム**とは内臓脂肪が蓄積して肥満し、高血圧・高血糖・脂質異常の状態となることです。心臓病や脳卒中を惹き起こすため、早めに把握して生活習慣を改善し病気を予防するわけですが、そのための指導が「**特定保健指導**」です。これには「**動機づけ支援**」と「**積極的支援**」という二つの指導があります。「動機づけ支援」は**軽いメタボ**と診断されたと思ってください。体重や腹囲など具体的な達成目標を立て、6ヵ月後に再評価を受けます。一方「積極的支援」の場合はまさに「**真性のメタボ**」と診断されたと、やや重く受けとめてください。運動や食事など、動機づけ支援よりさらにきめ細かな保健指導を受けて同じく再評価を受けます。お仕事で忙しい方も指導を受けられるように、メールやファクスなどを利用し工夫して行っています。指導は医師・看護師・保健師が行います。ご自身が対象となるかどうかの判定については別表を参照してください。

さて、じつはこれらの特定健診・保健指導の達成の度合いにより、75歳以上の後期高齢者の医療費への**支援金が加算または減額**されることになっているのです。つまり達成度が低ければ努力が足りないということで健康保険組合が**ペナルティーを支払う**ようなものですね。

あなたの特定健診の結果は？

STEP 1　あなたの腹囲は○○ cm ？

A	男性 85cm 以上 女性 90cm 以上		
B	男性 85cm 未満 女性 90cm 未満	かつ	BMI 25 以上 (BMI＝体重 kg ÷身長 m ÷身長 m)

STEP 2　当てはまるリスクはいくつですか？

血圧	収縮期 130 以上または拡張期 85 以上
脂質	中性脂肪 150mg/dl 以上 または HDL コレステロール 40mg/dl 未満
血糖	空腹時血糖 100mg/dl 以上 または HbA1c 5.2% 以上
喫煙	喫煙者はリスクを 1 つ加算 (ただし上記 3 項目のいずれかに該当したらカウント)

判　定

40－64 歳の場合

A の人でリスクが
- 2つ以上該当 → 積極的支援
- 1つ該当 → 動機づけ支援

B の人でリスクが
- 3つ以上該当 → 積極的支援
- 2つまたは1つ該当 → 動機づけ支援

65－74 歳の場合

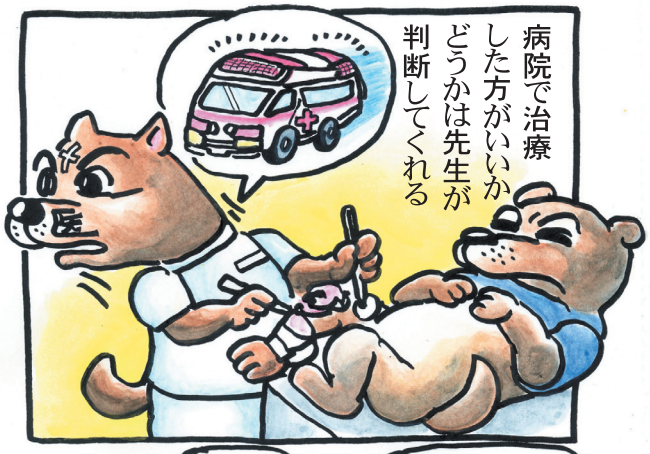
A の人も B の人も 1 つ以上該当で
→ 動機づけ支援

まだこの健診は始まったばかりです。特定保健指導の成果がわかるのには少なくとも10年ぐらいはかかるといわれています。が、確実に結果を出すものと考えられます。皆さんも積極的に受けるようにしましょう。

不明なことはかかりつけの医師にお尋ねください。

北九州市八幡医師会 広報委員会

はっちィくん



Q&A

ご質問：かかりつけ医をもたないときは、はじめから大きな病院に行ってもいいのですか？

お答え：ふだん通院していなくても、何かあったときの受診をきっかけにご縁ができるのがかかりつけ医です。初めてどこかにかかる必要ができたとき、やはり大病院よりはまずお住まいの近くの診療所やクリニックにご相談いただくことをお勧めします。

Q&A

ご質問：特定保健指導に費用は要るのですか？ 保険適応ですか？

お答え：ほとんどの場合、利用者負担は無料（保険者負担）です。ただし保険者によっては一部利用者負担を求める場合もあります。また、治療を必要とする療養指導、追加検査や投薬は保険診療（有料）となります（※北九州市国民健康保険は無料です）。

北九州市八幡医師会 広報委員会

題字、イラスト
末次 文祥