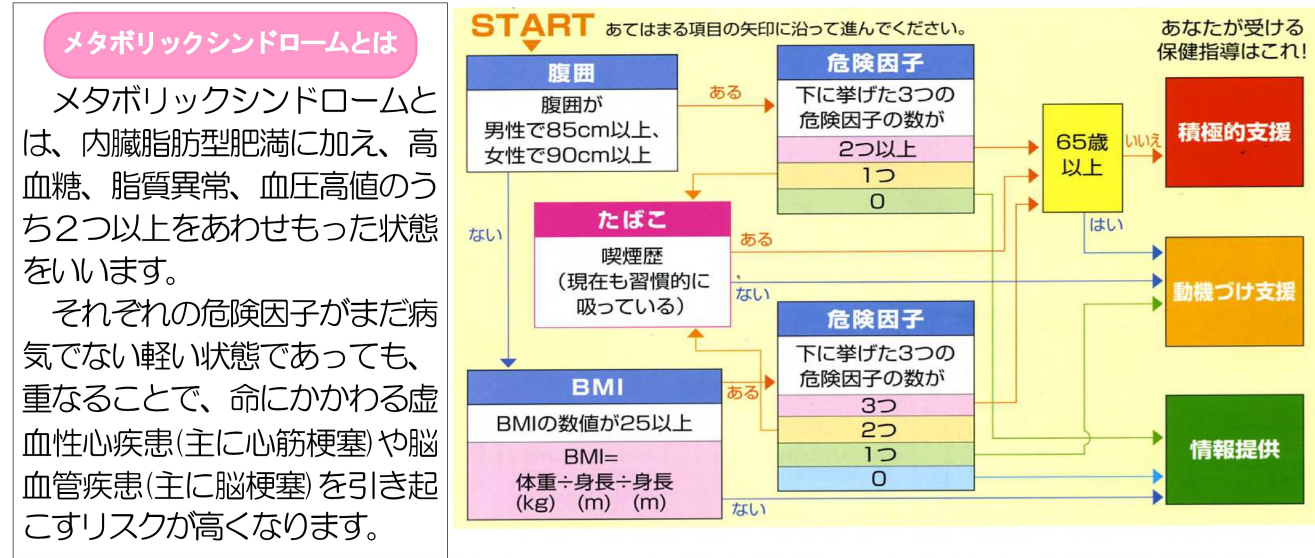


「特定健診」では、健診結果によって、保健指導の行い方を「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」の3つのレベルに階層化します。その上で、動機づけ支援と積極的支援に該当した人は、保健師・管理栄養士などから生活習慣改善のための保健指導(「特定保健指導」)を受けることになります。



すべての人に情報提供	動機づけ支援	積極的支援
問診や健診結果をもとに、生活習慣の見直しや生活習慣改善に必要な情報が提供されます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>初回面接 保健師・管理栄養士等との面接で生活習慣を振り返り、自分に実行できる行動目標を立てます。</li> <li>6か月後 電話やメール等で健康状態や生活習慣の確認が行われます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>初回面接 保健師・管理栄養士等との面接で生活習慣を振り返り、実行できる行動目標を立てます。</li> <li>3か月以上の継続的な支援 一定期間、サポートを受けながら、健康づくりや生活習慣改善を継続します。</li> <li>6か月後 面接や電話等で健康状態や生活習慣の確認が行われます。</li> </ul>

**3つの危険因子** (下記の3つのいずれかの薬剤治療を受けている場合は、医師による治療を続けてください。また、その場合は特定保健指導の対象にはなりません。)

<b>血糖</b> 次のうち1つでもあてはまれば危険因子を1つと数えます。 ・空腹時血糖 100mg/dl以上(※) ・HbA1c 5.2%以上	<b>脂質</b> 次のうち1つでもあてはまれば危険因子を1つと数えます。 ・中性脂肪 150mg/dl以上 ・HDLコレステロール 40mg/dl未満	<b>血圧</b> 次のうち1つでもあてはまれば危険因子を1つと数えます。 ・収縮期 130mmHg以上 ・拡張期 85mmHg以上
--	--	--

(※)空腹時血糖はメタボリックシンドロームの診断基準より低く設定されています。両方検査した場合は空腹時血糖が優先。

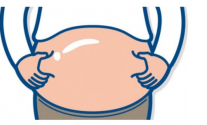
**お知らせ**  
健康増進センターでは、10月30日(日)午前10時から午後2時まで「健康まつり」を開催します。特定健診のコーナーをはじめ、子どもから大人まで健康について考える場となっています。詳しい内容は、「広報ふじみ10月号」をご覧ください。

**取材を終えて**  
平成20年4月から特定健康診査・特定保健指導が始まり、今年で4年目を迎えます。特定健康診査は40歳〜74歳の方が対象となりますが、対象者全員の実施はなかなか難しいとのことでした。仕事や育児に忙しいとは思いますが、ご自身の健康状態を確認する意味を受けてみてはいかがでしょうか？生活習慣を見直すきっかけになればと思います。

**取材協力**  
富士見市立健康増進センター

# 特定保健指導

## ～脱メタボリックシンドローム～



**特定保健指導って!?**  
健康増進センターでは、国民健康保険の方を対象とした特定健康診査(特定健診)の結果をもとに特定保健指導の案内をお届けしています。

対象となる方は、内臓脂肪の蓄積による生活習慣病の発病のリスクが高い方で、しかも生活習慣の改善により病気を予防できる可能性の高い方に限られます。既に治療を受けていたり、薬を服用されている方は除きます。

富士見市では、平成21年度は七三〇一人が特定健診を受診、指導の対象が一〇四〇人、実際に増

進センターでは二四七人の方が特定保健指導を受けられています。

**特定保健指導はメリットがいっぱい!!**

①頼もしい味方!!  
保健師、管理栄養士のアドバイスを受けられます。その人にあつた目標を設定、生活習慣を見直し、目標の達成を目指します。6か月で体重の5%減が目標です(体重70kgで3.5kg)。

②毎日元氣!!  
6か月間、いろいろな目標達成のサポートを受けながら、健康作りや生活習慣改善を継続します。

③家計にやさしい!!  
体重等の測定や相談、運動講座(要申込)にも参加でき、お金をかけずに健康度がアップします。

**特定保健指導に参加した方の声**

平成21年度、22年度に増進センターで特定保健指導を受けた方が、実際にどの程度、体質改善をしたのか、その一例を紹介します(次の表を参照)。

67歳男性	体重(kg)	血圧(mmHg)	中性脂肪(mg/dl)
21年度	75.4	140/74	354
22年度	73.2	128/80	214
67歳女性	体重(kg)	血圧(mmHg)	中性脂肪(mg/dl)
21年度	54.8	142/86	224
22年度	51.2	133/79	172

「以前より体重も減り、参加してよかった」等の感想が寄せられています。

「食生活のことも良い知識を得た。今後も意識を高めて持続していきたい。」

「担当/新井博海、新井紀子、加藤和代、清水義昭、大澤典子、荒川伸枝)」

日本人の死因は、がん、脳卒中、心臓病が約6割を占めています。脳卒中、心臓病などの生活習慣病を防ぐことは、これからの私たちの健康づくりには欠かせません。平成20年4月から「高齢者の医療の確保に関する法律」により、生活習慣病予防の徹底のために、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した新しい健診・保健指導(特定健康診査・特定保健指導)が始まりました。そこで、健康増進センターを訪ね、富士見市におけるメタボ対策の取り組みについて取材しました。

「特定健診」では、健診結果によって、保健指導の行い方を「情報提供」、「動機づけ支援」、「積極的支援」の3つのレベルに階層化します。その上で、動機づけ支援と積極的

支援に該当した人は、専門家(医師・保健師・管理栄養士など)から生活習慣改善のための保健指導(「特定保健指導」)を受けることになります。

### 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、**A** 内臓脂肪型肥満に加え、**①**脂質異常、**②**高血糖、**③**血圧高値のうち2つ以上をあわせもった状態をいいます。それぞれの危険因子がまだ病気でない軽い状態であっても、重なることによって、命にかかわる虚血性心疾患(主に心筋梗塞)や脳血管疾患(主に脳梗塞)を引き起こすリスクが高くなります。

### 3つの危険因子 (下記3つのいずれかの薬剤治療を受けている場合は、医師による治療を続けてください。またその場合、特定保健指導の対象にはなりません。)

**血糖** 次の1つでも2つでもあてはまれば、危険因子を1つと数えます。  
空腹時血糖 100mg/dl以上\* または HbA1c 5.2%以上

**脂質** 次の1つでも2つでもあてはまれば、危険因子を1つと数えます。  
中性脂肪 150mg/dl以上 または HDLコレステロール 40mg/dl未満

**血圧** 次の1つでも2つでもあてはまれば、危険因子を1つと数えます。  
収縮期 130mmHg以上 または 拡張期 85mmHg以上

\*空腹時血糖はメタボリックシンドロームの診断基準より低く設定されています。  
\*両方検査した場合は空腹時血糖が優先。