

生活習慣病を予防しましょう！

特定健康診査とは・・・

対 象 者 40歳から74歳までの組合員・組合員被扶養者・任意継続組合員・任意継続組合員被扶養者を対象とします。

特定健康診査検査項目 問診(質問)、計測(身長、体重、標準体重(BMI)、腹囲)、身体診察、血圧測定、血液検査(肝機能、脂質、代謝系)、尿検査

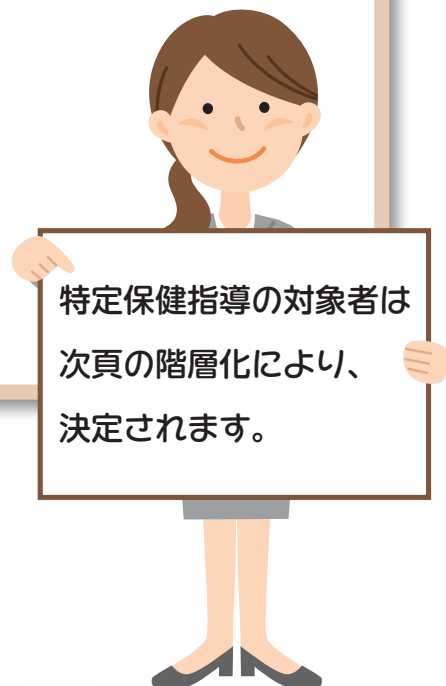


■貧血検査・心電図検査・眼底検査については、医師の判断に基づき選択的に実施する項目となります。

特定保健指導とは・・・

対 象 者 特定健康診査を受け、次のとおり、階層化を行った結果、指導が必要とされた方を対象とします。

- **動機づけ支援** 保健師、管理栄養士などが原則として1回、面接(保健指導)します。生活習慣改善のための行動目標と行動計画を作り、6ヵ月後に改善状況を確認します。
- **積極的支援** 保健師、管理栄養士などによる面接(保健指導)時に、生活習慣改善のための行動目標と行動計画を作ります。その後、面談や電話、メールなどで継続的な支援を受け、6ヵ月後に改善状況を確認します。



生活習慣病の程度と階層化による保健指導レベル

ステップ1

肥満のタイプ	腹囲 男85cm以上、女90cm以上 (1)
	腹囲は該当しないが、BMIが25以上 (2)

特定保健指導の対象とならないのは次のいずれかの場合です。
 ○高血圧、糖尿病、高脂血症で服薬中の
 人
 ○腹囲も、BMIも引っかからない人

生活習慣病の程度	太っていても健康	生活習慣病予備群	生活習慣病
	以下、全て満たす場合	以下、どれか1つ該当	以下、どれか1つ該当

ステップ2

階層化の追加リスク		単位	基準値	リスク	保健指導判定値	リスク	受診勧奨判定値	リスク
①血糖	空腹時血糖	mg/dℓ	~99	0	100~125	1	126~	1
	HbA1c	%	~5.1	0	5.2~6.0		6.1~	
②脂質	中性脂肪	mg/dℓ	~149	0	150~299	1	300~	1
	HDLコレステロール	mg/dℓ	40~	0	35~39		~34	
③血圧	収縮期	mmHg	~129	0	130~139	1	140~	1
	拡張期	mmHg	~84	0	85~89		90~	

①~③の合計リスク個数 [A] 個

→ 0 個の人 ⇒ 情報提供

ステップ3

④現在の喫煙	リスク	
	あり	1
	なし	0

[A]が1個以上の関連リスク

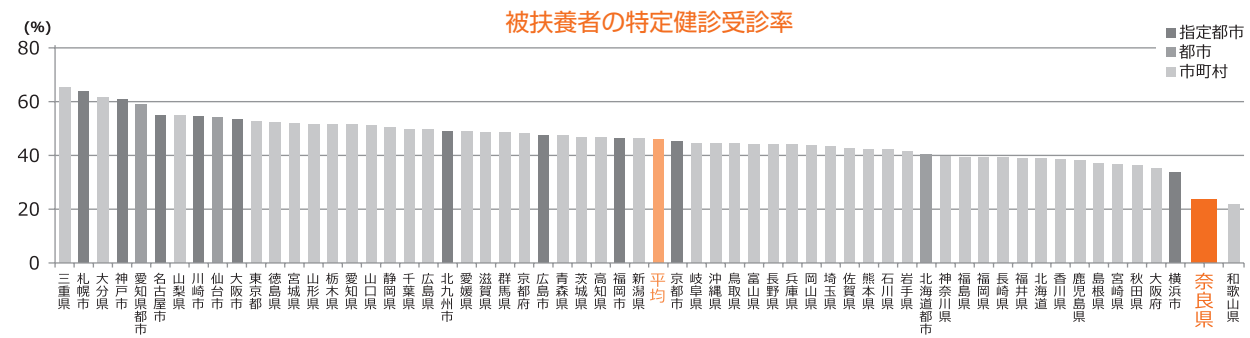
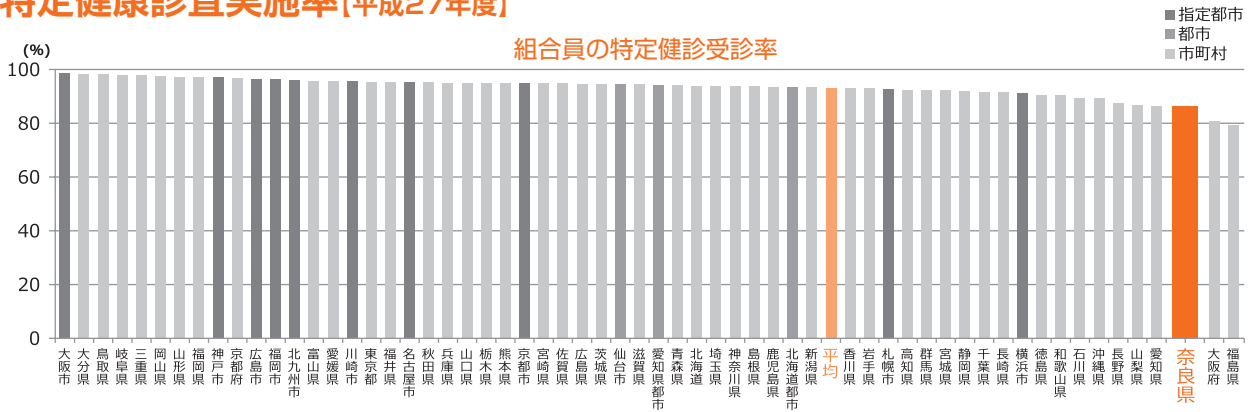
[A]+④のリスク合計 個

※ 情報提供：健康づくりのための情報を提供します。
 ※ 動機づけ支援：1回の個別面接で生活習慣改善のアドバイスを行い、半年後に実施状況を確認します。
 ※ 積極的支援：個別面接など具体的なアドバイスを行い、半年後に実施状況を確認します。

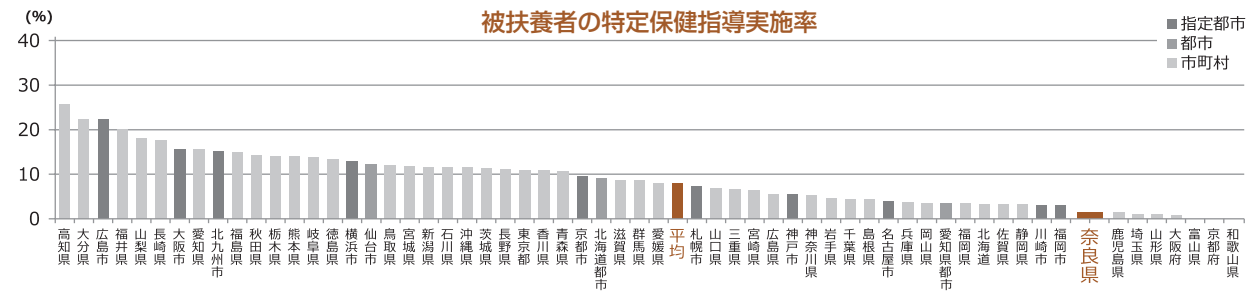
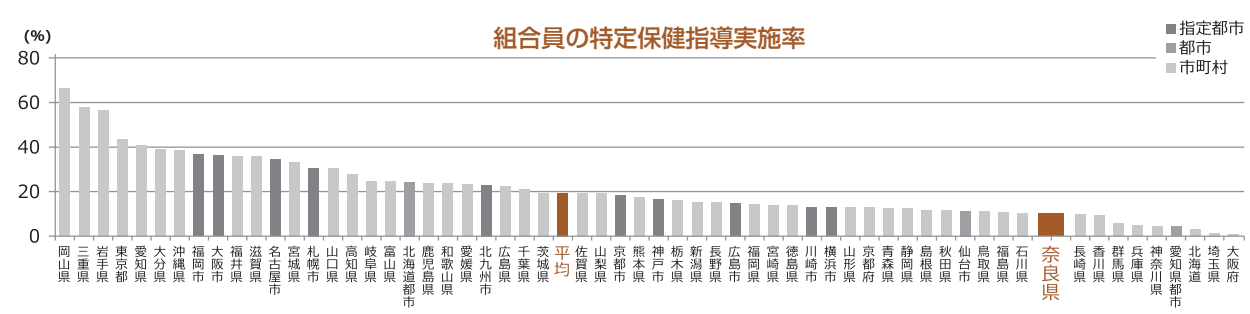
	肥満タイプ			
	(1)		(2)	
	腹囲が 男85cm以上 女90cm以上		腹囲は該当しないが BMI 25以上	
リスク数	40~64歳	65~74歳	40~64歳	65~74歳
1	動機づけ支援	動機づけ支援	動機づけ支援	動機づけ支援
2	積極的支援		動機づけ支援	
3	積極的支援		積極的支援	
4	積極的支援		積極的支援	

全国から見た本組合の特定健康診査・特定保健指導実施状況

特定健康診査実施率【平成27年度】



特定保健指導実施率【平成27年度】



ご覧のとおり、全国から見た本組合の特定健康診査・特定保健指導の実施は低い状況となっています。本組合では、所属所を訪問し所属所長・健康管理担当者に対して、特定健康診査・特定保健指導の実施率向上に向けた取り組みの協力依頼を行っています。

糖尿病等の生活習慣病については、若い時からの生活習慣を改善することで、その予防、重症化や合併症を避けることができるとされています。本組合では、生活習慣を見直すための手段として、**特定健康診査**の実施や、その結果、メタボリックシンドローム該当者及びその予備群となった方々に対して、生活習慣の改善に向けたサポートとして**特定保健指導**を実施しています。

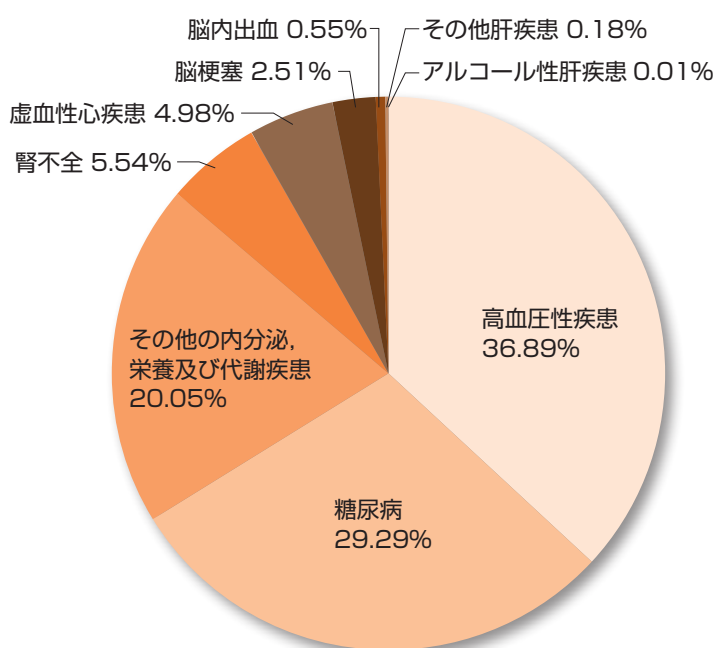
本組合における特定健康診査の健診データと医療費の突合分析結果から、生活習慣の改善を図ることで抑制できる医療費が約2億6千6百万円であることがわかりました。詳細は下表のとおりです。[平成27年度実績]

特定健康診査受診者に係る医療費と予防可能疾病の割合

予防可能疾病	医療費	割合
高血圧性疾患	98,234,724円	36.89%
糖尿病	77,993,930円	29.29%
その他の内分泌、栄養及び代謝疾患	53,409,650円	20.05%
腎不全	14,753,838円	5.54%
虚血性心疾患	13,271,786円	4.98%
脳梗塞	6,681,940円	2.51%
脳内出血	1,478,550円	0.55%
その他肝疾患	481,640円	0.18%
アルコール性肝疾患	17,660円	0.01%
合 計	266,323,718円	100.00%

予防可能疾病の割合

こちらに掲載の疾病は、生活習慣病と総称されるもので、罹患する前に食生活の見直しや運動習慣を身につけることで防ぐことができる疾病とされています。生活習慣病の危険度を調べる健診と位置付けられた特定健康診査を必ず受けましょう。また、特定保健指導の対象となった場合は、必ず保健指導を受けましょう!!



特定健康診査・特定保健指導の受け方は、3頁をご覧ください。