

特定健康診査・特定保健指導

●生活習慣病予防の必要性

不規則な食生活や運動不足などの生活習慣は、やがて肥満症、高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の発症を招き、重症化すると心筋梗塞や脳卒中などを発症することになります。

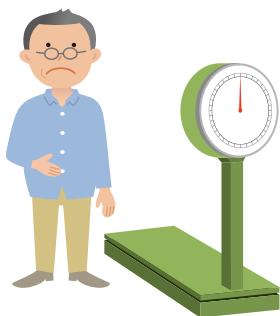
このような事態を避けるためには、早い段階で生活習慣病の原因となる危険因子を発見することが必要です。

●特定健康診査・特定保健指導

市区町村では、こうした生活習慣病を予防するため、特定健康診査と特定保健指導を実施しています。

対象者は年度中に40歳から75歳の年齢に達するまでのこくほの加入者です。(受診する時点で75歳以上に達している方は、お住まいの市区町村にお問い合わせください。また、長期入院や施設入所等の方は除きます。)

特定健康診査で特定保健指導の対象となるメタボリックシンドローム(※診断基準については、31ページの表をご覧ください。)の該当者・予備群の方を発見します。



メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の 診断基準

必須項目	(内臓脂肪蓄積) ウエスト周囲径		男性 $\geq 85\text{cm}$ 女性 $\geq 90\text{cm}$
	内臓脂肪面積 男女ともに $\geq 100\text{cm}^2$ に相当		
選択項目 3項目のうち 2項目以上	1.	高トリグリセライド血症 かつ/または 低HDLコレステロール血症	$\geq 150\text{mg/dl}$ $< 40\text{mg/dl}$
	2.	収縮期(最大)血圧 かつ/または 拡張期(最小)血圧	$\geq 130\text{mmHg}$ $\geq 85\text{mmHg}$
	3.	空腹時高血糖	$\geq 110\text{mg/dl}$

※必須項目に加え、追加項目の2項目以上に該当する場合、メタボリックシンドロームと診断されます。

※特定保健指導は診断基準のほか、BMI(体格指数)の値や喫煙歴などによっても対象となる場合があります。

特定保健指導の対象となった方には、個人の状況に合わせた食事指導や運動指導などの保健指導を実施します。



生活習慣病の予防・早期発見のため、毎年特定健康診査・特定保健指導を受けましょう。



詳しくは、市区町村のこくほの窓口にお問い合わせください。