

## 特定健診・特定保健指導

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、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査および特定保健指導が医療保険者に対して義務付けられました。

40 歳から 74 歳までの被保険者と被扶養者を対象として**特定健診**を行い、その結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフが生活習慣を見直すサポート（**特定保健指導**）を行います。

### ■特定健康診査項目

◎基本的な健診の項目

| 項目     | 内容                            |
|--------|-------------------------------|
| 身体計測   | 身長・体重・腹囲・BMI                  |
| 血圧     | 収縮期血圧・拡張期血圧                   |
| 脂質検査   | 中性脂肪・HDL コレステロール・LDL コレステロール※ |
| 肝機能検査  | AST・ALT・γ-GT                  |
| 血糖検査   | 空腹時血糖あるいは随時血糖・ヘモグロビンA1c       |
| 尿検査    | 尿糖・尿蛋白                        |
| 質問(問診) | 質問票                           |

※ 中性脂肪が 400 mg/dl 以上である場合または食後採血の場合は、LDL コレステロールに代えて、Non-HDL コレステロール（総コレステロールから HDL コレステロールを除いたもの）で評価を行うことができる

◎詳細な健診の項目（医師の判断による追加項目）

| 項目   | 内容                          |
|------|-----------------------------|
| 貧血検査 | 赤血球数・血色素量(ヘモグロビン値)・ヘマトクリット値 |
| 循環器  | 心電図検査(12 誘導)・眼底検査(両眼)       |
| 腎機能  | 血清クレアチニン・eGFR               |

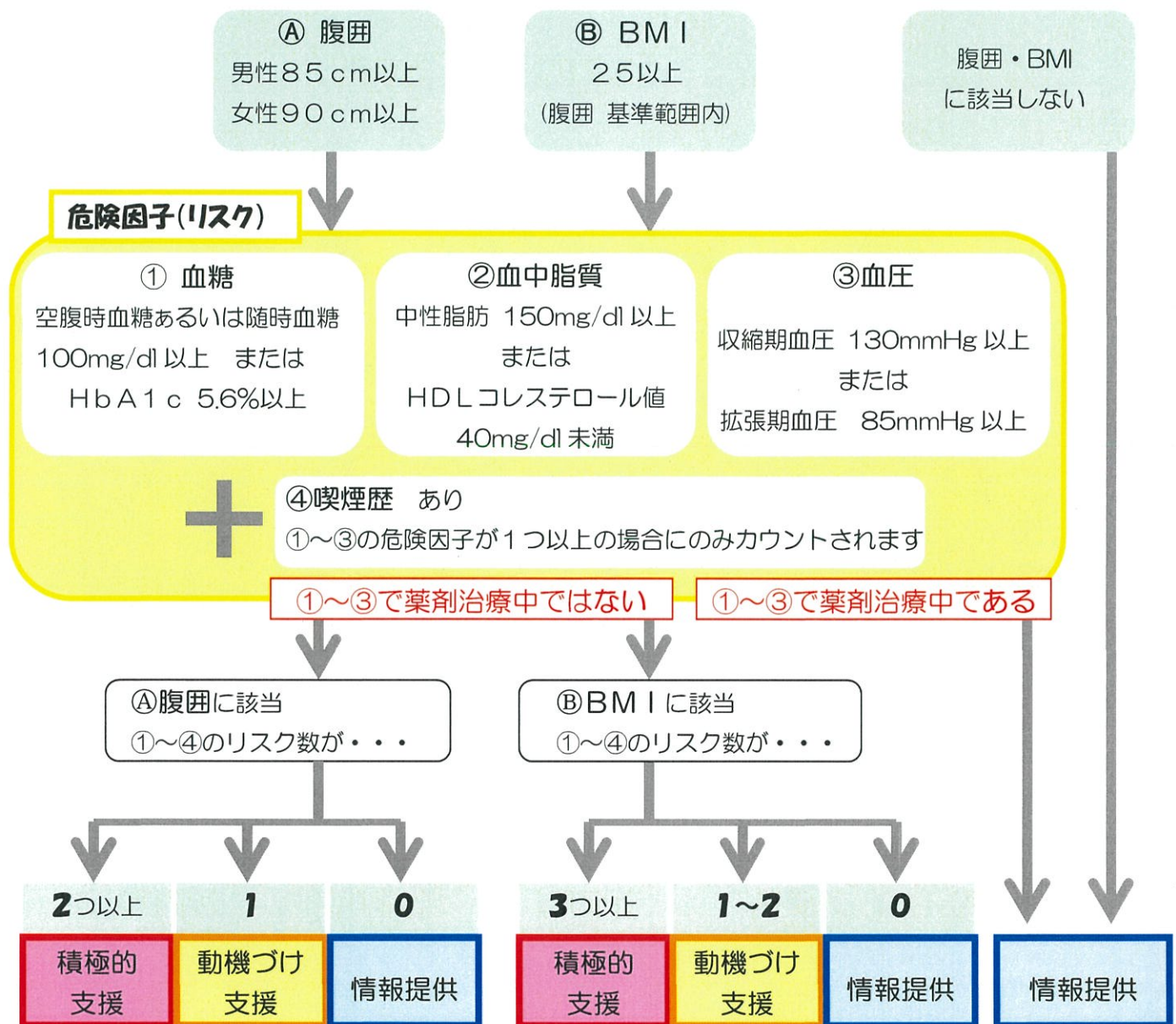
### ■特定保健指導



特定健診の結果から、メタボリックシンドロームのリスクに応じて保健指導が実施されます。メタボリックシンドロームの判定基準値は、予防の観点から一般の高血圧症や、糖尿病の診断基準値よりも厳しくなっていますが、保健指導レベル判定値（保健指導値）はさらに厳しい基準になっています。これは、ひとつひとつの値はそれほど高なくても“やや高め”が重なることで動脈硬化が進行しやすくなるためです。

特定保健指導のレベル分け（階層化）により、「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」に判定されます。

## ○ 保健指導レベル判定



※ 薬剤治療中の方は医療機関を継続的に受診されているため、原則的に医療保険者による特定保健指導の対象にはなりません。

※ 65歳以上75歳未満の方は“積極的支援レベル”の方でも“動機づけ支援レベル”となります。これは、「QOL(生活の質)の低下に配慮した生活習慣改善」が重要と考えるためです。

※ 積極的・動機づけ支援以外の方でも、医療保険者の判断により保健指導を実施する場合があります。

## ○ 特定保健指導支援レベル

### 情報提供とは・・・

現在は生活習慣病のリスクは低い状態です。

健診結果からご自身の身体状況を把握するとともに、健康な生活習慣の重要性に対する理解と関心を深め生活習慣を見直すきっかけとなる情報を得ましょう。

### 動機づけ支援とは・・・

生活習慣病のリスクが出はじめています。生活習慣の改善が必要な状態です。

ご自身の健康状態、生活習慣を振り返り、すぐに実行できるような行動目標を立てましょう。

設定した目標が継続的に行なわれ、達成しているかをご自身で振り返りながら、身体状況や生活習慣に変化がみられたかを考えましょう。

生活習慣をどのように改善するのか相談し、行動目標設定をお手伝いします。

### 積極的支援とは・・・

生活習慣病のリスクが重なりだしています。早急に生活習慣の改善が必要な状態です。

ご自身の健康状態、生活習慣を振り返り、すぐに実行できるような行動目標を立て、実践しましょう。

設定した目標が継続的に行われ、達成しているか定期的に振り返りながら、身体状況や生活習慣に変化がみられたかを考えていきましょう。

生活習慣をどのように改善するのか相談し、行動目標設定をお手伝いします。行動目標を実行できるように継続的にサポートをします。

## ○ 特定保健指導の実際

### 動機づけ支援

初回面談  
(個別指導 20 分または  
集団指導 80 分)



ご自身で実践

最終評価  
(3 か月以上経過後)



### 積極的支援

初回面談  
(個別指導 20 分または  
集団指導 80 分)



最終評価  
(3 か月以上経過後)

手紙、電話、面談などで生活習慣の改善をサポートします