

健康診査を受けて 生活習慣病を予防しましょう

40歳～74歳の方を対象にした特定健康診査・特定保健指導が始まります

高血圧や糖尿病、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)などの生活習慣病が増加し、社会問題となっています。

そこで、生活習慣病を未然に防ぐための「特定健康診査」と「特定保健指導」が新年度から始まります。これは、市が行っていたミニドック

ク(基本健康診査に代わる新たな健康診査で、40歳～74歳の方が対象です(長期入院中、妊娠中、生活習慣病で内服治療中の方を除く)。

昭島市国民健康保険に加入している方は市が行いますが、それ以外の方はそれぞれ加入する医療保険者が行います。

例えば、会社員などの扶養になつていない方は、市の健康診査ではなく、会社の健康保険組合が実施する特定健康診査・特定保健指導を受けることになります。

生活習慣病を予防するには、健康診査による健康管理が決め手になります。健康診査を積極的に受け、健康づくりに取り組みましょう。

生活習慣病を検査する 特定健康診査

特定健康診査では、問診、基本的検査(身体計測、血圧測定、血液検査など)を行うほか、腹囲測定や血中脂質検査に「悪玉コレステロール」と呼ばれるLDLコレステロールの項目を加えて検査します。

検査の結果で、メタボリックシンドロームに該当するかどうかを下の基準を参考に判断し、メタボリックシンドローム該当者または、メタボリックシンドローム予備群を判別します。

生活習慣病は症状が進みます!

不適切な生活習慣
不適切な食生活、運動不足、睡眠不足、飲酒や喫煙などの積み重ね



放っておくと...

メタボリックシンドローム予備群
内臓脂肪型肥満、高血圧、脂質異常、高血糖などの予備群に



更に放っておくと...

メタボリックシンドローム
高血圧症、脂質異常症(高脂血症)、糖尿病などの生活習慣病を発症



更に放っておくと...

重症化や合併症
脳血管疾患、糖尿病による人工透析、網膜症による失明など、重症化・合併症に



メタボリック該当者・予備群には特定保健指導を実施

特定健康診査の結果、「メタボリックシンドローム該当者」または「メタボリックシンドローム予備群」と判定された方には予防改善のための特定保健指導を行います。メタボリックシンドローム該当者には3か月以上継続して支援する「積極的支援」を、予備群には原則1回支援する「動機付け支援」を左の図の流れで行います。

特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの専門家が生活習慣の改善に重点をおき、対象者一人ひとりの健康状態や生活習慣に合わせた生活習慣病予防のための支援をします。

65歳以上の方には特定健康診査と併せて「生活機能評価」を実施

65歳以上の方(介護保険で要介護の認定を受けている方を除く)を対象に、特定健康診査と併せて「生活機能評価」を行います。これは、介護予防の視点から、

筋力の衰えや栄養状態の低下など、生活機能の低下を発見するため、問診、計測、診察、血液、心機能検査などを行うものです。健康診査の結果、生活機能の低下が認められた方は、運動器の機能向上訓練など介護予防事業を利用できます。

自立して生活するために、積極的に生活機能評価を受け、自分の状態を知りましょう。

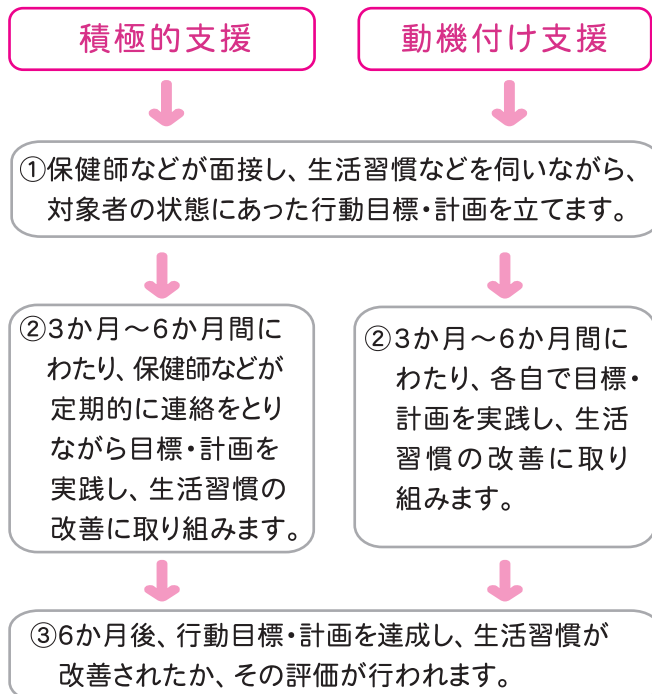
なお、実施時期は国民健康保険の特定健康診査や後期高齢者の健康診査と同時に計画を行います。

30歳～39歳の方や75歳以上の方にも健康診査を行います

30歳～39歳で希望する方は、特定健康診査と同じ内容で健康診査を実施します。実施月などは、「広報あきしま」5月1日号でお知らせする予定です。

また、75歳以上の方と、65歳～74歳で一定の障害の認定を受けた方は、後期高齢者医療制度による健康診査を実施します。実施月などは、「広報あきしま」5月1日号でお知らせする予定です。

特定保健指導の流れ



対象年齢別健康診査の実施機関と問い合わせ先

対象年齢	健診	実施機関	問い合わせ先
40歳～74歳	特定健康診査	国民健康保険に加入している方	昭島市 保険係 ☎544-5111(代)
		国民健康保険以外の医療保険に加入している方	加入している医療保険者 (健康保険組合、共済組合、政府管掌健康保険など)
65歳以上 (要介護状態の方を除く)	生活機能評価	昭島市 (特定健康診査や後期高齢者医療制度での健康診査と併せて実施)	高齢サービス係 ☎544-5111(代)
75歳以上 ※65歳～74歳で一定の障害認定を受けている方も対象	後期高齢者医療制度での健康診査	東京都後期高齢者医療広域連合 (広域連合より委託を受けて昭島市が実施)	老人医療係 ☎544-5111(代)
30歳～39歳	健康診査	昭島市 ☆次の方は受けられません。 ▽健康診査が義務付けられている事業所に勤務している ▽治療中で同様の検査を受診している	健康係 (あいぽつく内) ☎544-5126

メタボリックシンドロームの判定基準

◎腹囲(へそまわり)

▽男性の方=85cm以上

▽女性の方=90cm以上

更に、次の項目に2つ以上該当する方は「メタボリックシンドローム該当者」、1つ該当する方は「メタボリックシンドローム予備群」と判定されます。

* 脂質

血液中の中性脂肪=150mg/dl以上、または、HDL(善玉)コレステロール=40mg/dl未満

* 血圧

収縮期(最高)血圧=130mmHg以上、または、拡張期(最低)血圧=85mmHg以上

* 血糖

空腹時血糖=100mg/dl以上(空腹時血糖がない場合はヘモグロビンA1c=5.2%以上)



特定健康診査の流れ

対象者へ特定健康診査の通知が届く
☆国民健康保険に加入の対象者へは、5月下旬～6月上旬に受診券が発送されます。

特定健康診査を受ける

健診結果の通知と情報提供を受ける

「メタボリックシンドローム該当者」または「メタボリックシンドローム予備群」と診断された方は、特定保健指導を受ける