

◆相楽郡の健康な生活に役立つ情報を発信します◆

# 相楽医師会だより 16

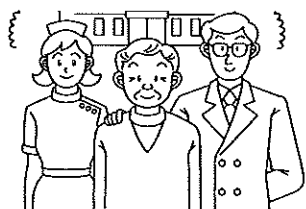
● 16号 平成20年3月発行 ● 社団法人 相楽医師会  
● 京都府相楽郡精華町乾谷金堀3-2 JA京都やましる山田荘事務所2階  
● URL/http://www.souraku.kyoto.med.or.jp

今までの住民基本健診が廃止され、今年から特定健診が実施されることになりました。  
従来の様に居住している市町村ではなく それぞれの方の加入されている医療保険者が健診を実施  
します。この特定健診についてのお話をお送りします。

## ～特定健診と特定保健指導を利用して健康な生活習慣を身に付けましょう～

今日の日本は世界一の健康長寿国ですが、かつての沖縄県の男性の長寿日本一が「高い喫煙率・食の欧米化と自家用車の普及」によって26位まで急速に悪化したことはご存じでしょうか？これは沖縄県に限ったことではなくて、全国で見られる働き盛り世代の男性を中心に、内臓脂肪型肥満によるいわゆる「メタボリックシンドローム」(内臓脂肪症候群)の合併症としての動脈硬化性疾患(脳卒中や心筋梗塞等)や糖尿病などの生活習慣病の増加と関連しています。

この四月から開始される特定健診と特定保健指導はこの生活習慣病の予防のために行われます。内臓脂肪型肥満や喫煙は健康な生活習慣によってしか是正できないので、治療の対象とならない軽度の血圧や血糖の上昇やコレステロール異常の段階で生活指導を行うことで生活習慣病の予防が可能となるのです。



がんや骨粗鬆症も含めた生活習慣病は、遺伝的素因が約3割であり、約7割位が生活習慣によって起こると推計されています。大事なことは加齢に伴ってすべての人に起こりうる病気であり、健康な生活習慣によって予防が可能であることです。がん検診のように早期発見早期治療とは考え方が違って、健康状態の目安とするのが健診の目的です。

健康な生活習慣を身に付けるのは一人一人の理解と工夫にかかっています。特定健診と特定保健指導はそのきっかけにすぎませんが、うまく利用して生活習慣病の予防に役立てていただきたいと思います。生活習慣病対策には健診も検診もいずれも重要で、多くの方に受診して頂く必要があります。

(京都府山城南保健所長 中村 昇)

### メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪型肥満

①腹 囲 男性85cm以上、女性90cm以上

②BMI 25以上

\* BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

③血 糖 ・空腹時血糖100mg/dl以上  
・ヘモグロビンA1cの場合5.2%以上

④脂 質 ・中性脂肪150mg/dl以上  
・HDLコレステロール40mg/dl未満

⑤血 圧 ・収縮期血圧130mmHg以上  
・拡張期血圧85mmHg以上

⑥質問票 ・喫煙歴あり(③から⑤の当てはまる項目が1つ以上の場合のみカウント)

①の人で③～⑥の当てはまる項目が1つ  
②の人で③～⑥の当てはまる項目が1又は2つ

↓  
動機づけ支援を行います

①の人で③～⑥の当てはまる項目が2つ以上  
②の人で③～⑥の当てはまる項目が3つ以上

↓  
積極的支援を行います

## ～新しい健康診断・保健指導の内容～

従前の健診・保健指導は、病気の早期発見・早期治療を目的としていましたが、新しい「特定健診」・「特定保健指導」は、内臓脂肪型肥満に加え、高血圧や高血糖、脂質異常の危険因子を合わせもつメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目し、その予備群を含め、生活習慣病を予防(減少)することを目的としています。

メタボリックシンドロームの状態を放置しておくと、動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす危険性が増大します。

この特定健診・特定保健指導は、それぞれの人の加入されている医療保険の保険者が行います。

### ◎ 対象者及び実施主体

特定健診・特定保健指導の対象者は40歳～74歳の医療保険(国民健康保険・社会保険・健康保険組合など)加入者で、その医療保険者が実施する健診・保健指導を受けることになります。

このことから、これまで市区町村が行っていた基本健康診査は廃止され、診査を受けていた国保加入者の方は国保が行う健診を、サラリーマンの家族の方などは加入されている医療保険者が行う健診を受けることとなります。

また、75歳以上の方は、平成20年度から創設されます後期高齢者医療制度で実施する健康診査を受けることとなります。

### ◎ 特定健診

特定健診は、内臓脂肪の蓄積状況を見るために腹囲の計測が追加されるなど、メタボリックシンドローム及びその予備群の人を発見し、特定保健指導の対象者を抽出するための検査項目が導入されます。そして、健診結果をもとに、レベルを3段階に階層化(「保健指導非該当」・「動機づけ支援」・「積極的支援」)し、健診を受けたすべての人に結果通知と情報提供が行われます。

### ◎ 特定保健指導

特定保健指導は、「動機づけ支援」・「積極的支援」に該当された人を対象に医師や保健師、管理栄養士などの専門スタッフから生活習慣改善のための保健指導が行われます。

### ○ 動機づけ支援

生活習慣を改善するために目標を設定し、すぐに取り組めるように専門スタッフが原則1回の動機づけ支援を行います。後に目標どおり効果が出ているかなどを評価します。

### ○ 積極的支援

生活習慣を改善するために目標を設定し、3～6カ月間専門スタッフが定期的・継続的な働きかけを行います。後に目標どおり効果が出ているかなどを評価します。

(木津川市国保医療課 林 秀)

第15回市民公開フォーラム きょうと健やか21in相楽

「乳がん はやくみつけて 上手になおそう

～乳がんの早期発見とその治療～

■日 時 平成20年5月17日(土) 午後1時30分

■場 所 私のしごと館 相楽郡精華町精華台

■参加費 無料(当日先着300名)

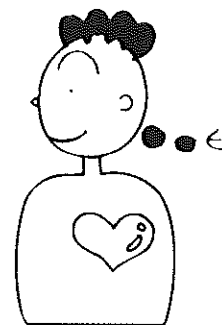
■プログラム 司会 柳澤衛氏(相楽医師会理事)

◇ 「相楽地区における乳がん検診と山城病院での乳腺診療の現状」  
中井一郎氏(山城病院副院長)

◇ 映画上映「Mayu まゆ ーこころの星ー」

監督 松浦雅子

出演 平山あや・塩谷瞬・浅田美代子・三浦友和



### 相楽医師会からのお知らせ

- 4月から中学1年生・高校3年生の麻しん・風しんワクチン接種が始まります。
- 予防接種は感染症予防の第1歩。接種時期を確認して忘れないよううけましょう。
- 年に一度は健康チェック。基本健診・がん検診をうけましょう。

受診の時には、保険証を忘れずに。

