

健康だより（特定健診特集号）

＜特定健診・特定保健指導が始まります＞

カネボウ健保ニュース(H.19.9月No.135号)でもお伝えしているように、4月から40歳から74歳を対象にした特定健診がスタートします。

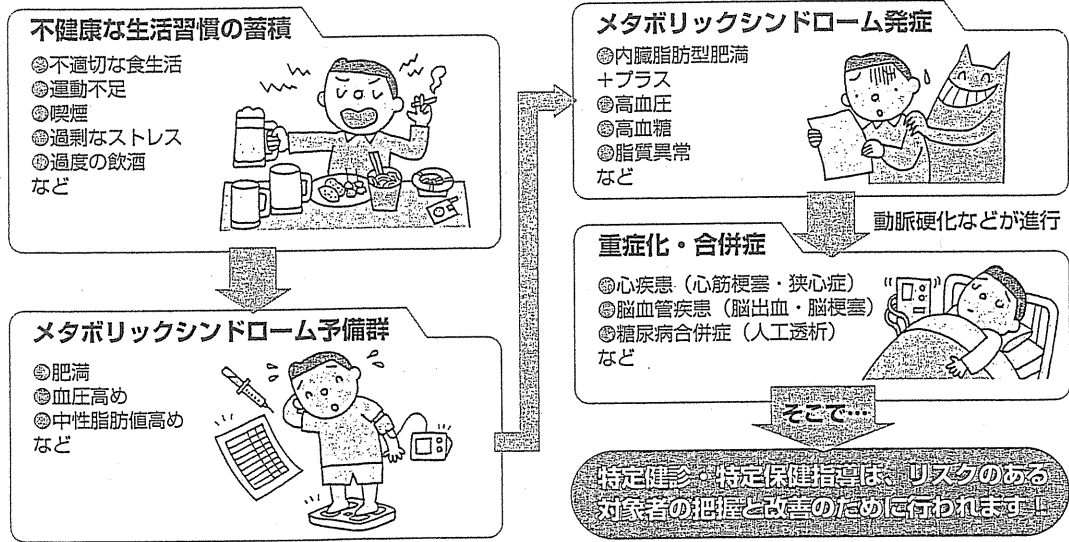
40歳から74歳の男性の2人に1人、女性5人に1人がメタボリックシンドロームもしくはその予備群といわれ、メタボリック対策として特定健診・保健指導が健保組合に対し義務付けられました。

メタボリックシンドロームは皮下脂肪ではなく、内臓の周りについて内臓脂肪型肥満に、高血圧・高血糖・脂質異常といった危険因子が2つ以上ある状態を言います。

＜気づかないメタボリックシンドロームを特定健診で見つけます＞

メタボリックシンドロームは、日々の不健康な生活習慣の積み重ねによって進行しますが、自覚症状がないため重症化するまで簡単には気がつきません。そのため健診による対策が重要となります。

初期のうちに異常を発見し、生活習慣の改善や治療ができれば、病気の進行を抑え、予防することが可能となります。



Q 日常生活でメタボリックシンドロームを防ぐには？

A 食事の改善 ヒント

栄養バランスと適量を心がけて、肥満を防ぎましょう。

- 動物性脂肪は控えめに、意識して野菜をとりましょう。
- 1日3食を決まった時間に食べ、間食は控えましょう。
- よく噛んで食べ、腹八分目を守りましょう。

運動の改善 ヒント

ウォーキングなど日常生活での運動を習慣づけましょう。

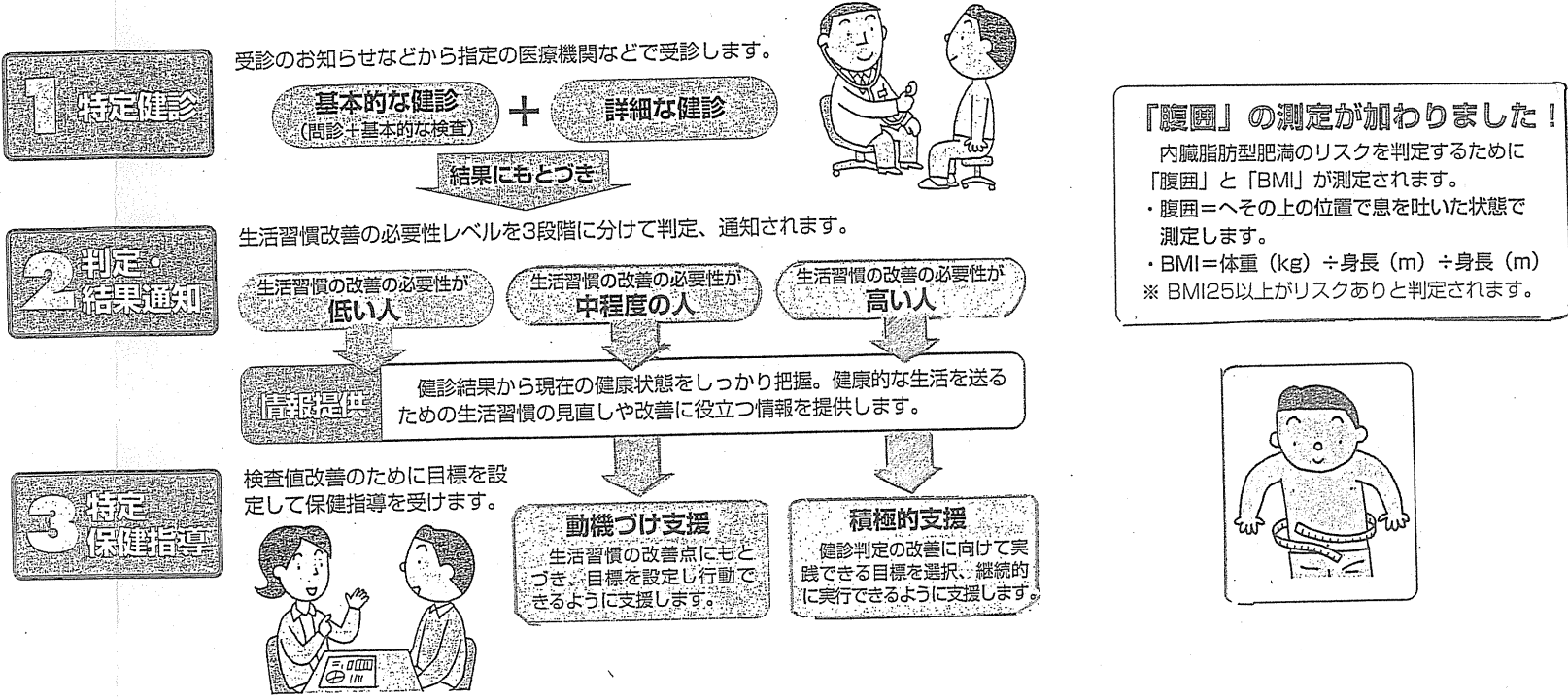
- これまでより歩数1,000歩プラスを目標に歩きましょう。（10分歩くと約1,000歩）
- 起床就寝時や風呂上りなどに腹筋や腕立て伏せ、ストレッチを。
- 休日にはごろ寝をやめて、アウトドアで体を動かしましょう。

その他の改善 ヒント

食生活や運動以外にも見直して生活改善を継続させましょう。

- 「喫煙」は、動脈硬化を進行させます。喫煙習慣のある人は、自分だけでなく周囲のためにも、思いきって禁煙に挑戦しましょう。
- 「ストレス」は、過食やお酒の飲みすぎにつながります。睡眠時間を確保する、趣味をもつなど自分に合ったリラックス法を身につけましょう。

＜特定健診・特定保健指導の流れ＞

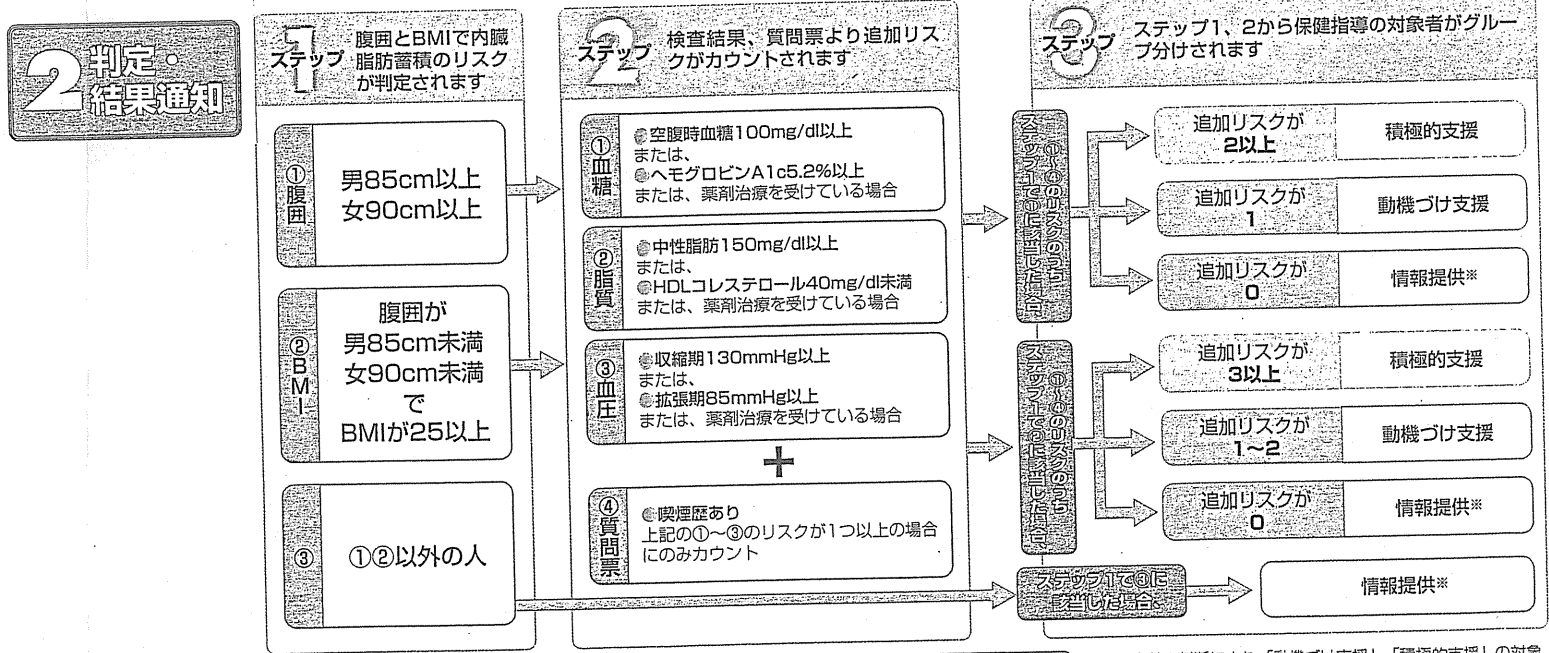
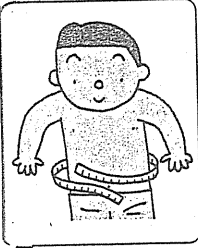


「腹囲」の測定が加わりました！

内臓脂肪型肥満のリスクを判定するために「腹囲」と「BMI」が測定されます。

- 腹囲＝へその上の位置で息を吐いた状態で測定します。
- BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

※ BMI25以上がリスクありと判定されます。



☆服薬中の人は継続的に医療機関で受診しているため、保健指導の対象とはなりません。ただし、主治医の依頼・了解のもとに必要に応じて保健指導を行うこともあります。

☆65～74歳の方は「積極的支援」の対象となった場合も「動機づけ支援」となります。

* 特定保健指導は、本部診療所の保健師・看護師により、大阪地区等一部の地域で実施します。

* 39歳以下の方の健診は、従来どおりの健康診断です。