

2 メタボを見つけるための、新たな検査項目になります

メタボのベースとなる内臓脂肪型肥満がある人は、高脂血症や高血圧、糖尿病などの生活習慣病になりやすいことがわかっています。そこで、腹囲測定やLDLコレステロール検査など、危険因子を判定するのに効果的な検査を行うことにより、該当者・予備群をいち早く見つけられるようになります。

内臓脂肪型
肥満

+

脂質異常

高血圧

高血糖

○いずれか1つを持っている▶メタボリックシンドローム予備群

○いずれか2つ以上をもっている▶メタボリックシンドローム

3 健康状態に応じた保健指導が受けられます

新しい健診では、受診後の保健指導体制を充実させ、保健指導を必要としている方に必要な指導が受けられる仕組みになっています。具体的には、健診後の指導体制として、次の3つの区分により保健指導が行われます。

★健康な方も含めすべての方に ⇒【情報提供】

問診や健診結果をもとにした生活習慣の見直しや生活習慣改善に必要な情報を提供します。

- 健診結果の見かた
- 具体的な健康づくりの方法
- 健康づくりのサークルや施設などの紹介 など

★メタボ予備群の方には ⇒【動機付け支援】

健診結果から、今の生活習慣を振り返り、生活習慣改善の必要性を理解していただいたうえで、専門家のサポートを受けながら、すぐに実行できる目標を立てます。

〔初回〕 1人20分以上の個別面接または1グループ80分以上のグループ支援

〔6カ月後〕 電話やメールなどによる健康状態や生活習慣の確認

★メタボに該当の方には ⇒【積極的支援】

初回面接で内臓脂肪減量のための行動目標を立て、一定期間、専門家のサポートを受けながら健康づくりを継続していきます。

〔初回〕 1人20分以上の個別面接または1グループ80分以上のグループ支援

〔3カ月以上の継続的な支援〕 個別面接、グループ支援、実技、実習、IT活用など。行動計画の実施状況の確認などを行い、目標設定の見直しも行います。

〔6カ月後〕 電話やメールなどによる健康状態や生活習慣の確認



4 継続した健康管理ができます

新しい健診や保健指導は、医療保険者(国保・社保など)が行います。このため、健診データは医療保険者が保管し、健診後の保健指導も過去のデータを利用して行えますので、継続した健康管理が可能となります。また、転職などにより医療保険が変わっても、本人が希望すれば健診データを次の保険者に移してもらうことができます。

蒲郡市特定健康診査等実施計画を策定しました

特定健康診査等実施計画は、国の指針を踏まえながら、平成20年度からの高齢者の医療の確保に関する法律で規定する、特定健康診査等の実施に関する蒲郡市の目標や、その成果に関する基本的な事項を定めています。また、40歳から74歳までの国民健康保険被保険者を対象に、生活習慣病予防に着目した特定健康診査等を実施するために必要な実施方法などの事項も定めています。

この実施計画は、市役所保険年金課、情報公開コーナーのほか市のホームページで閲覧できます。