

メタボの対象者は特定保健指導を活用しよう！ (あなたの健康づくりをサポートします)

35歳以上の被保険者の方が受けている生活習慣病予防健診には、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）かどうかを調べる検査項目が含まれています。健康保険組合では腹囲・血圧・中性脂肪・空腹時血糖などの対象検査項目が基準値を超え、疾病リスクが中程度以上の40歳以上の方を対象に個別面談を行っています。「仕事で忙しい」「まだ大丈夫」と先延ばしにしていると心臓病や脳卒中などを発病！ということになりかねません。対象となった方は9月から保健指導を実施しますので健康づくりに役立ててください。

厚生労働省：メタボリックシンドローム基礎知識編 <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/metabo02/kiso/index.html>

(参考：平成24年度は動機づけ支援34名 積極的支援124名 合計158名の方を対象に保健指導を実施しました)

健診は
受けたけれど…
Vol.3

国は健康保険組合に対し、メタボの早期発見を目的とした特定健診と、メタボのリスクの高かった方に対し、特定保健指導を実施することを義務付けています。保健指導の通知を受け取って、そのままにしている方はいませんか？

保健指導の案内が 来たけれど 受けていない人へ

●監修
順天堂大学医学部総合診療科
准教授 **福田 洋**

支援方法には2種類あります

動機付け支援
メタボのリスクが中程度の人のための保健指導です。初回面接又はグループ学習で目標体重・健康目標を決め、6ヶ月後に目標が達成できたか確認します。

積極的支援
メタボのリスクが高い人のための保健指導です。初回面接で目標体重・健康目標を決め、6ヶ月後に目標が達成できたか確認します。6ヶ月の間に電話やメール、手紙などで保健師等が継続的にサポート。6ヶ月後に目標が達成できたか確認します。

お酒やたばこなど、
いろいろ注意されそうで
受けたくないのですが…

保健指導というと、「よくわからない数値を突きつけられ、挙げ句にあれもダメ、これもダメと生活習慣について注意されるもの」というイメージをもっていますか？

実際、メタボ改善のための減量は6ヶ月間で現体重の3~4%、体重80kgの人なら3kg程度で、代謝の改善が期待できます。

また、生活習慣改善のための目標も「毎晩夕食が遅くなってしまう」「接待でお酒が欠かせない」「忙しくて運動するヒマがない」といった個人のライフスタイルを

ヘルスリテラシーを高めよう

ヘルスリテラシーとは、「健康情報を得て使える力」。健康に関する自己管理能力ともいえます。健診においては、健診結果から自分のからだの状態を理解し、生活習慣の改善や受診などの行動につなげていくことが大切です。

健康保険組合に義務付けられている特定保健指導は、「生活習慣を見直すこと」によって、メタボ改善の効果が見込める方へ実施されます。つまり、生活習慣を少し変えれば、脳卒中や心筋梗塞、糖尿病の合併症などを予防でき、元氣なからだを取り戻すことができる「選ばれた人」なのです。また、このような保健指導を個人的に受けようとするには、かなりの費用がかかります。それが無料で受けられるのですから、またとないチャンスでもあるのです。

**保健指導は、
なりたいたい自分になる
チャンス！**

健康保険組合に義務付けられている特定保健指導は、「生活習慣を見直すこと」によって、メタボ改善の効果が期待できます。また、生活習慣を少し変えれば、脳卒中や心筋梗塞、糖尿病の合併症などを予防でき、元氣なからだを取り戻すことができる「選ばれた人」なのです。また、このような保健指導を個人的に受けようとするには、かなりの費用がかかります。それが無料で受けられるのですから、またとないチャンスでもあるのです。

7 けんぽうだより【秋】