

～生活習慣病を予防しましょう～

H20年4月～

特定健診・特定保健指導 が 始まります！

各医療保険者（国保・健保組合等）において、40～74歳の被保険者・被扶養者を対象とする、内臓脂肪型肥満や生活習慣病に対する特定健診・特定保健指導が始まります。

Q 実施されるようになったワケは??

日本人の死因の多くを占める生活習慣病。私たちの健康を守るためには、生活習慣病の予防はとても大切です。生活習慣病を引き起こすメタボリックシンドロームを予防・改善することで、効果的に予防できるため、特定健診・特定保健指導が始まります。

Q 今までの健診方法と何が変わるの??

今まで
・健診は病気の早期発見・治療が目的
・保健指導は病気ごとに実施

これから

・健診はメタボリックシンドローム及び予備軍の抽出が目的
・保健指導はリスク別に必要度に応じて実施

Q 具体的には、どんな検査をするの??

<必須検査項目>

- 問診
- 身体計測（身長・体重・BMI・腹囲）
- 理学的検査（身体診察）
- 血圧測定
- 血液検査
脂質（中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール）
血糖（空腹時血糖またはHbA1c）
肝機能（AST（GOT）、ALT（GPT）、γ-GTP）
- 尿検査（蛋白・糖）

<詳細な健診項目>

- ※医師が必要と判断した場合に選択的に受ける詳細な健診
- 心電図
- 眼底検査
- 貧血検査

Q 健診を受けないとどうなるの??

特定健診を受けなかったからといって、罰則があるわけではありませんが特定健診・特定保健指導では、医療保険者ごとに、特定健診の受診率・メタボリックシンドロームの該当者の減少などの目標が定められ、その目標達成率によって平成25年から75歳以上の方の医療制度への支援金が加算減算されることになっています。

健診を受ける人が少なければ、健康が冒されるリスクが高まるだけでなく、将来的に支援金が加算され、その結果、保険料が高くなったり、他の保険事業の実施に影響が出る可能性があります。



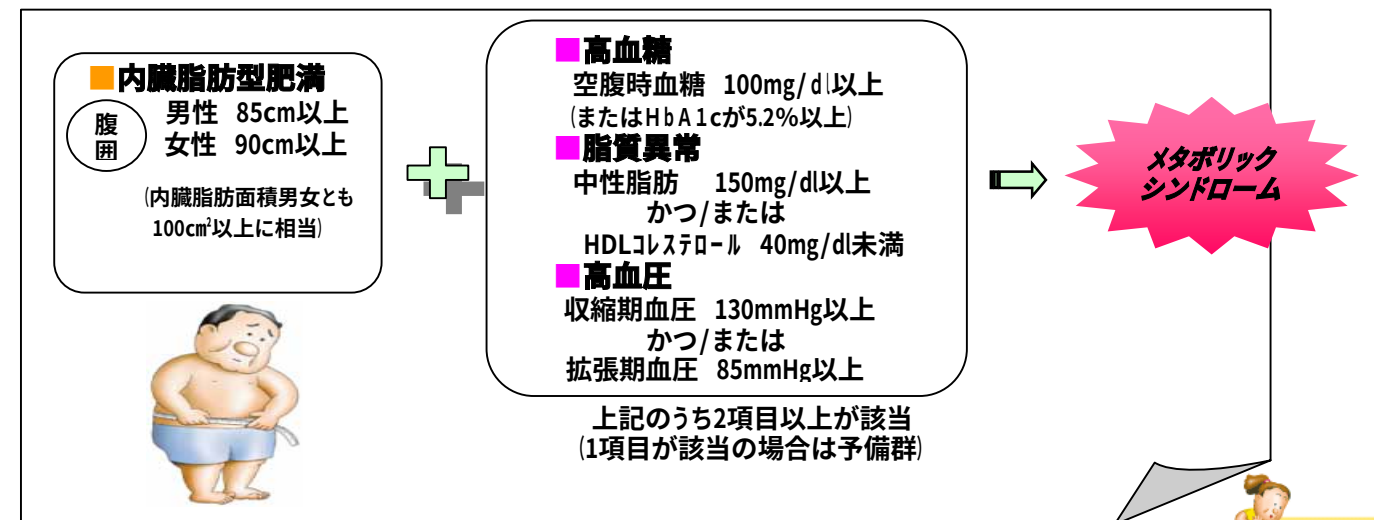
● ● ● メタボリックシンドロームってなに? ● ● ●



高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は、肥満（特に内臓に脂肪が蓄積した肥満）が原因であることがわかってきました。このように、内臓脂肪型肥満によって病気が引き起こされやすい状態を**メタボリックシンドローム**と言います。



Q 実際にメタボリックシンドロームは、どう判定するの?



Q あなたは、メタボリックシンドローム? 危険度チェック! をしてみましょう。

肥 満

- ☐ 腹囲が男性85cm/女性90cm以上である
- ☐ 20歳の時の体重から10kg以上増えている

運動習慣

- ☐ 1年以上継続している運動習慣がない
- ☐ 1日の歩行（またはそれと同等の身体活動）時間は1時間未満だ
- ☐ 同世代の同性と比べて歩く速度は遅い方だ
- ☐ 近場でもすぐ乗り物にのってしまう

食習慣

- ☐ 早食い、大食い、ながら食が多い
- ☐ 夜食や間食が多い
- ☐ 朝食を抜くことが多い
- ☐ ほぼ毎日アルコール飲料を飲む

その他の生活習慣

- ☐ タバコを吸っている
- ☐ 1年以上健診を受けていない

危 険

肥満に該当項目が**1個**でもある
または全体で該当項目が**8個以上**

メタボリックシンドロームか予備群になる可能性が高い状態です。今すぐ生活習慣の改善を!

要 注 意

全体で該当項目が**4～7個**

このままだとメタボリックシンドロームになる恐れがあります。生活習慣改善を始めましょう。

安 全 圏

全体で該当項目が**3個以下**

チェックの入った項目を改善して、健康を守る生活習慣を維持しましょう。



😊 鮭のホイル焼き

【材料 2人分】

- ・生鮭…2切れ
- ・しめじ…1/2パック
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・人参…1/4本
- ・さやいんげん…3本
- ・レモン…1/2個
- ・塩コショウ…少々
- ・バター…10g
- ・醤油…大1
- ・サラダ油…小2

【作り方】

1. 玉ねぎは縦薄切りに、人参は皮をむき、せん切りにする。さやいんげんは軸側を少し落とし、半分の長さに切る。レモンは4枚の輪切りにする。
2. アルミホイルに玉ねぎ、人参を広げ、その上に生鮭をおき、塩コショウする。しめじ、さやいんげん、レモン、バターをのせ、醤油をかけて、ふんわり包み込む。
3. フライパンにサラダ油を薄く塗り、2を並べてフタをして弱火で15～20分加熱する。皿にのせ、お好みでコショウを振り、彩りにプチトマトと一緒に盛り付ける。