

## 国民健康保険に加入しているみなさんへ

# 特定健康診査・特定保健指導が始まります！

4月から「高齢者の医療の確保に関する法律」によって、40～74歳の方を対象に、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を取り入れた、新しい健診・保健指導が始まります。

### 特定健康診査

特定健康診査は、特定保健指導の対象者を見つけ出すためのものです。

**対象者は？** 40～74歳になる方で、年度を通じて国民健康保険に加入している方

**検査内容は？** 身体測定（腹囲測定あり）、血圧、血糖検査（ヘモグロビンA1c）、脂質（中性脂肪・善玉（HDL）コレステロール・悪玉（LDL）コレステロール）、肝機能検査（GOT・GPT・γ-GTP）、尿検査等（尿蛋白）

※質問票（喫煙歴・服薬歴などの問診）の結果によって、心電図・貧血検査・眼底検査など詳細な検査を実施することもあります。

### 特定保健指導

特定健康診査の結果から内臓脂肪蓄積の程度とリスク要因の数に着目し、リスクの高さや年齢に応じ、レベル別（動機付け支援・積極的支援※）に保健指導を行うため対象者の選定（階層化）を行います。

※動機付け支援…原則1回の保健指導 積極的支援…3～6か月の継続的な保健指導

**対象者は？** 特定健康診査の結果で、健康の保持に努める必要がある方

**どういう方？** 内臓脂肪型肥満 腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上

**+** 腹囲に加え、以下の項目のうち2項目以上が該当する方（1項目該当の場合は予備群）

血糖 ヘモグロビンA1c 5.2%以上

脂質 中性脂肪 150mg/dl以上、善玉（HDL）コレステロール 40mg/dl未満の両方、  
またはいずれかに該当する方

血圧 収縮期血圧 130mmHg以上、拡張期血圧 85mmHg以上の両方、  
またはいずれかに該当する方

※喫煙歴の有無も判定基準にカウントされます。

## 今までの健診や保健指導との違いは？

	今まで（平成20年3月末まで）	これから（平成20年4月から）
対象者	40歳以上住民	40～74歳の国民健康保険被保険者
実施主体	市区町村	医療保険者（国民健康保険）
目的	個別の病気の早期発見 早期治療	メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病を改善するための保健指導を行い、メタボリックシンドローム該当者とその予備群の方を減少させる

## 国民健康保険以外の方は？

みなさんがそれぞれ加入している社会保険（組合健保・政府管掌健康保険・共済組合など）が行う健診を受けることとなります。

ご家族（被扶養者）の方も、その医療保険者が実施する健診を受けることとなります。

## 健診を受けないと、どうなりますか？

特定健康診査を受けなくても罰則はありません。

しかし、特定健診を受診すると、死亡原因の6割を占める生活習慣病を予防できる段階で発見し、メタボリックシンドロームの予防・改善に役立つ支援（保健指導）等を受けることができます。

健診は「あなたの健康を守り、自分らしく生きる」ため生活の質を保持・増進することに役立ちます。その結果、将来的には医療費の増加を抑えることも可能になります。1年に1回、健診を受けましょう。