



平成20年4月からメタボ健診がスタートしました

メタボ健診とは

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群 通称メタボ）とは、内臓に脂肪が蓄積し、高血圧、高血糖、脂質異常などが生じている状態を言いますが、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病の原因と考えられています。

また、厚生労働省によると、生活習慣病の医療費は国民医療費の3分の1を占めています。

メタボ健診とは、健康診断によりメタボ該当者及び予備軍を見つけ、生活習慣改善の必要度に応じて適切な保健指導を行うことにより、メタボ状態を解消し、国民の健康の維持及び医療費の抑制を図ろうとするもので、その概要は右記のとおりです。

健診対象者 40～74歳の医療保険加入者とその扶養者全員

健診実施者 医療保険者（国民健康保険組合（国保）、健康保険組合、共済組合など）

健診の手順
①血液検査などの特定健康診査を実施
②健診結果に基づき、生活習慣改善の必要度に応じて3つのレベルに振り分け
③レベルに応じた特定保健指導を実施

特定健康診査

メタボリックシンドロームに着目して次の項目を実施

基本的項目 (全員に実施)	<input type="checkbox"/> 問診(服薬歴、喫煙歴など) <input type="checkbox"/> 身体計測(身長、体重、腹囲) <input type="checkbox"/> 理学的検査(身体診察) <input type="checkbox"/> 血圧測定 <input type="checkbox"/> 検尿(尿糖、尿蛋白) <input type="checkbox"/> 血液検査 <ul style="list-style-type: none"> ①脂質検査(中性脂肪、コレステロールなど) ②血糖検査(空腹時血糖など) ③肝機能検査(GOT、GPTなど)
詳細な健診項目 (医師が必要と認めた場合に実施)	①心電図検査 ②眼底検査 ③貧血検査(赤血球数など)

特定保健指導対象者の選定とレベル振り分け

特定健康診査の結果から、生活習慣の改善・支援の必要度に応じて、

- 積極的支援
- 動機づけ支援
- 情報提供

の3つのレベルに振り分ける。

(注)

1「追加リスク」とは、腹囲以外のリスクで右記の3つをいう。

腹囲区分	追加リスクの該当状況	該当レベル
① 腹囲 男性 ≥ 85cm 女性 ≥ 90cm	※追加リスク2つ以上	積極的支援レベル
	追加リスク1つ+喫煙習慣有り	積極的支援レベル
	追加リスク1つ 追加リスクゼロ	動機づけ支援レベル 情報提供レベル
② 腹囲 男性 < 85cm 女性 < 90cm かつBMI ≥ 25※	追加リスク3つ以上	積極的支援レベル
	追加リスク2つ+喫煙習慣有り	積極的支援レベル
	追加リスク1つまたは2つ 追加リスクゼロ	動機づけ支援レベル 情報提供レベル

- ① 血糖 空腹時血糖値100mg/dl以上又はHbA1c5.2%以上又は服薬中
- ② 脂質 中性脂肪150mg/dl以上又はHDLコレステロール40mg/dl未満又は服薬中
- ③ 血圧 最高血圧130mmHg以上又は最低血圧85mmHg以上又は服薬中

2 前期高齢者（65歳以上75歳未満）については、「積極的支援」の対象となった場合でも「動機づけ支援」となります。

3 「BMI」とは、身長と体重の比率から肥満・やせを判定する方法で、最も疾病の少ない22が基準です。(BMI=体重(kg)÷身長(m)の二乗)

4 服薬中の人については、医療機関で指導などを受けているため、「特定保健指導」の対象となりません。

特定保健指導

レベル区分	保健指導の内容
情報提供	受診者全員に対し、健診結果の提供にあわせて、生活習慣を見直すきっかけとなるよう基本的な情報を提供する
動機づけ支援	面接(原則1回) 生活習慣改善の自主的取り組みへの動機づけと行動計画作成の支援
	評価(6か月後) 電話、メールなどで身体状況や生活習慣に変化がみられたかについて確認する
積極的支援	初回面接 生活習慣改善のための自主的取り組みと行動計画作成への支援
	継続的支援(3か月以上) 面接、電話、メールなどできめ細かな支援を行う 評価(6か月後) 面接、電話、メールなどで身体状況や生活習慣に変化がみられたかについて確認する

■メタボ健診について詳しく知りたいときは、医療保険者（お持ちの健康保険証で確認できます）へお問い合わせください

鹿児島シルバー110番 健康介護専門相談員 保健師 馬場 廣美