



健康支援課
☎973-3209

健診結果を活かしましょう！〜特定保健指導について〜

今年度も5月から健診がスタートしています。日々頑張っている自分の身体を総点検するために年に一度の健診を受けることは大切ですが、受けっぱなしにしては意味がありません。健診結果をもとに、今後の健康づくりにつなげていただくことを目的として、うるま市では特定保健指導を行っています。



健康は、自分自身と地域の財産！

40歳以上の方が受ける健診は、平成20年度から特定健診となり、医療保険者（国保、社保、共済組合など）が加入者（被保険者・被扶養者）に実施しています。特定健診は受診率の目標値が定められていますが、それだけではなく健診を受けた後に実施する**特定保健指導率**の目標値や**メタボリックシンドローム該当者・予備軍の減少率**の目標値が定められています。うるま市では、平成24年度までに**受診率を65%、特定保健指導率を45%、メタボリックシンドローム該当者・予備軍の減少率を10%**とすることを目標としています。これらの目標値が達成できない場合には、ペナルティーが課せられ、それによってうるま市が負担をしなければならぬ額が約2億円に試算されます。場合によっては、市民の皆様が納める保険料が上がるなどの負担が課せられる可能性があります。

特定保健指導について

達成目標が掲げられている特定保健指導の対象者は、特定健診の間診や検査結果、年齢などから、生活改善に必要なレベルが判定され、**3つの段階（情報提供・動機づけ支援・積極的支援）**に分けられます。特定保健指導の判定に関しては、健診の結果をもとに判定され、必要に応じて対象者へ特定保健指導のご案内をしています。その後、面接などを通じて生活改善の指導が行われます。なお、高血糖、脂質の異常、高血圧のいずれかで、薬剤治療を受けている場合は、特定保健指導の対象とはならず、引き続き医師の指示のもと治療を継続していくこととなります。



「情報提供」と判定された方

メタボリックシンドロームの危険性は低いのですが、今後の健康づくりに生かしてもらおうよう、健診を受けたすべての人に対し健診結果とともに、生活習慣の改善に必要な情報が提供されます。

「動機づけ支援」と判定された方

そのまま放置すると、糖尿病や高血圧症、動脈硬化などになる恐れがある状態です。特定保健指導内容としては、初回面接で、生活改善目標を立て、6か月後に目標が達成できたかを確認します。

「積極的支援」と判定された方

メタボリックシンドロームのリスクが重なり、このままでは動脈硬化などの危険性が高まる状態です。特定保健指導の内容は、初回面接で生活改善の目標を立て、その目標に沿って、保健師や栄養士などが3か月以上個別指導や集団教室などでサポートします。6か月後に、目標が達成されたかを確認します。

健診の結果をしっかりと生かそう！

今後、特定健診の受診率や特定保健指導実施率が、市民の皆様の保険料の負担に関わってきます。メタボリックシンドロームや生活習慣病の発症・悪化予防は、自分自身の生活習慣の見直しによって予防や改善が可能になります。また、病気の早期発見が、医療費の抑制にもつながります。自分自身の健康づくりのため、しっかりと健診を受けましょう。

うるま市では、特定健診の結果をもとに、特定保健指導の対象者を選定しています。健診を受けたあと特定保健指導のご案内があった方は、ぜひ特定保健指導をご活用ください。あなたの健康を応援します。

