



組 合 員 と 被 扶 養 者 の み な さ ま へ



特定健康診査・特定保健指導を受けましょう

～健診を受けて、生活習慣を改善しましょう～

地方職員共済組合は、「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、平成20年度からメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健康診査と、生活習慣病の予防のための特定保健指導を行っています。

メタボリックシンドロームとは、腹部の内臓の周囲に脂肪が蓄積され、さらに、血圧が高い、血糖値が高い、血中の脂質が多いなどの症状が2つ以上重なった状態です。

これらは、動脈硬化を促進し、心臓病や脳卒中などの重い生活習慣病に進む危険性が高いので、早い段階で改善することが大切です。

メタボリックシンドロームをはじめ、生活習慣病の予防・改善は、初期であれば生活習慣の改善が最も効果的です。

そこで、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査を行い、その結果から生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、医師、保健師、管理栄養士等の専門家から生活習慣を見直すサポートをする特定保健指導を行っています。

対象者

40～74歳の組合員及び被扶養者の方

特定健診

メタボリックシンドロームの該当者・予備群の方をいち早く見つけ、心血管病の危険因子を判定するため、腹囲の測定や血糖、脂質、血圧等の検査を行います。

健診項目

身長、体重、BMI、腹囲、血圧、中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール、AST(GOT)、ALT(GPT)、 γ -GT(γ -GTP)、空腹時血糖またはHbA1c、尿糖、尿たんぱくなど

質問票

服薬歴、喫煙歴など

裏面につづく

（特定保健指導については裏面をご覧ください）

特定保健指導

支援レベルの判定により「動機づけ支援」や「積極的支援」となった方は、医師・保健師・管理栄養士などの専門家から生活習慣改善のための保健指導を受けることになります。

健診結果により支援レベルを判定します

腹囲 ・ BMI	追加リスク		対 象	
	①血 糖 ②脂 質 ③血 圧	④喫煙歴	40～64 歳	65～74 歳
・腹囲男性 85 cm未満 女性 90 cm未満 ・BMI25 未満	該当しない		情 報 提 供	
・腹囲男性 85 cm未満 女性 90 cm未満 ・BMI25 以上	該当しない		情 報 提 供	
	1 つ 該 当		動機づけ支援	
	2 つ 該 当	な し	積 極 的 支 援	動 機 づ け 支 援
		あ り		
3 つ 該 当				
・腹囲男性 85 cm以上 女性 90 cm以上	該当しない		情 報 提 供	
	1 つ 該 当	な し	積 極 的 支 援	動 機 づ け 支 援
		あ り		
2つ以上該当				

※BMI＝体重kg÷((身長m)×(身長m))

※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。

情報提供

～健診を受けた方全員に～

現在メタボのリスクがない方も含め、受診者全員に適切な生活習慣や健康の維持・増進につながる情報が提供されます。

動機づけ支援

～メタボのリスクが出てきた方～

初回面接

保健師等の面接支援(個別・グループ)

- ・保健指導
- ・行動計画の策定



取組

行動計画に基づく自主的な取組。



評価

3か月以上経過後に行動計画の実績を評価。(面談・電話・メール等)

積極的支援

～メタボのリスクが高い方～

初回面接

保健師等の面接支援(個別・グループ)

- ・保健指導
- ・行動計画の策定



取組と3か月以上の継続的支援

行動計画に基づく自主的な取組。

3か月以上の継続した医師や保健師等による定期的な評価と働きかけ。(面談・電話・メール等)



評価

3か月以上経過後に行動計画の実績を評価。(面談・電話・メール等)