



# 受けてますか？特定健診・特定保健指導

## 特定健康診査等実施計画（第2期）を策定しました

生活習慣病の予防、早期発見・早期治療、重症化予防を推進するため、猪苗代町国民健康保険では「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、「特定健康診査等実施計画」（第1期 20年度～24年度）を策定し、メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防の取り組みを進めてきました。

第1期計画が24年度で終了し、このほど25年度から29年度までの第2期計画を策定しましたのでお知らせします。

### 第2期計画の概要

#### 【計画の期間】

25年度から29年度まで（5年間）

#### 【目標値について】

第2期の特定健康診査等の受診・実施率の目標値は、上表のとおりです。特定健診受診率の目標値は、第1期での実施状況を考慮して設定しました。第2期計画での最終目標値は60％に引き下げられており、第1期より若干緩やかになっているものの、かなり高い目標値です。

特定保健指導の実施率については、先の計画では、いずれの年度においても目標を達成できていませんが、本計画での最終目標値が60％（第1期では45％）と非常に高い設定となっています。

目標達成の度合いによって、各保険者が後期高齢者医療の運営のために出し合っている「後期高齢者支援金」の額の加算・減算があります（成績が良ければ減算され、悪ければ加算されますので、最終的には皆さん

に納めていただく国保税の額に影響してきます）。

#### 【特定健康診査等の対象者】

特定健康診査の対象者↓実施年度中に40～74歳となる加入者（治療中の人も含みます）

特定保健指導の対象者↓特定健康診査の結果、腹囲・血糖値などが所定の値を上回る人のうち、糖尿病、高血圧症、高脂血症の薬を服用していない人。

#### 【特定健康診査の実施項目】

法定の実施項目である「基本的な健診項目」および医師の判断によって追加的に実施することがある「詳細な健診項目」を実施します。また、法定項目に加え、必要に応じ保険者独自の判断で健診項目を追加して実施します。

#### 基本的な項目（全員）

- 身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）
- 医師の診察
- 尿検査（糖・蛋白・潜血）
- 血液検査（中性脂肪・HDLコレステロール・γ-GT・空腹時血糖・HbA1c）

医師の判断で追加する項目（該当者）  
貧血検査・心電図・眼底検査

#### 町が独自で追加する項目（全員）

右記の検査に該当しない人にも貧血検査・心電図・眼底検査を実施します。

さらに、慢性腎臓病予防のため血清クレアチニン・尿酸の検査を実施します。

#### 【特定保健指導について】

特定保健指導は、特定健康診査の結果で対象となった人（まだ治療していない人、生活習慣の改善で検査値の改善が見込まれる人）に行うものです。

どのような生活習慣を身につけることが必要であるか、また、課題や優先順位を対象者と共に考え、実行可能な行動目標を対象者自らが立てられるよう支援できるプログラムを提供します。

具体的には、個別面接やグループワークなどを行い、生活習慣改善のきっかけづくりをサポートします。

以上が第2期実施計画の概要です。町ホームページで計画書全文を公開していますので、詳しくはそちらをご覧ください。

しましょう。

### 該当した人は、ぜひ特定保健指導にご参加ください

特定健診の結果により、特定保健指導があります。該当した人はぜひご参加ください。平成20年度から24年度までの5年間で、延べ234人の方に特定保健指導に参加していただきました。

### 参加すれば必ず成果が出ます

6カ月間で健診時の体重の5％減（約2～3kg）を目標に取り組みを開始するのですが、中には体重マイナス10kg、腹囲マイナス10cmという人も毎年います。

一番の目標は、体重・腹囲という見かけの変化だけでなく、メタボになりやすい生活習慣からより健康的な生活習慣へと変化することです。そして、さいなことも、自分ができることを、長く続けることが大事です。そうすると、急に体重や腹囲には表れなくても、徐々に身体の中身が変わってきます。

皆さん、特定健診・特定保健指導を受けましょう！

#### ▼問い合わせ先

町民生活課 国保年金係  
☎（62）2114



渡部 壽雄さん（半坂・農業）

ウォーキングを始めたばかりの頃は意地が続いていたようなものでしたが、体重が減ってくると楽しくなりました。検診の値もみるみるうちに改善し、すべての値をクリアすることができました。まずは始めることが大切だと思います。

## 特定保健指導に参加して、こんなに変わりました！

体重－10kg、  
腹囲－10cm！

データの変化（体重・腹囲の変化とともに、体の中身も変わりました）

	H23 健診時 (H23.7.1)	プログラム終了時 (H24.3.27)	H24 健診時 (H24.11.14)
体 重	70.4kg	62.6kg	60.2kg
腹 囲	94.0cm	81.2cm	84.0cm
悪玉コレステロール	要医療▲	異常なし○	異常なし○
肝機能	要医療▲	要医療▲	要注意△
尿酸値	要注意△	要注意△	異常なし○

#### 【参加にあたっての頑張り目標】

健康診断の検査結果をすべて正常値にしたい！

#### 【そのために頑張ること】

- ①1日1万歩のウォーキング ②アルコールの量を減らす
- ③塩分・油・甘い物を取り過ぎない

（※目標を頭に置きながら、朝・夕2回の体重測定、歩数計を着け毎日記録することを町の保健師がお勧めしました）

### 渡部さんの取り組みや気付きの経過

