

保健師からの ちょっといいはなし!

特定健診・特定保健指導



保健指導レベルの グループ分け

健診結果から表1による判定に基づき、「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」にグループ分けされ、支援を受けることになります。

【情報提供とは】

健康的な生活を送るための生活習慣の見直しや改善のきっかけとなる情報を健診結果とあわせて全員に提供します。

【動機づけ支援とは】

自分の健康状態を自覚して、生活習慣の改善点や実践していく行動などに気づき、自ら目標を設定し、行動に移すことができるように支援します。

【積極的支援とは】

特定健診の判定結果の改善にむけて、継続的に生活習慣の改善に向けた取り組みが実行できるように支援します。

6か月後に目標を達成できたかどうかや、身体状況や生活習慣に変化がみられたかなどを振り返ります。

今年4月から特定健康診査が始まります。対象となるのは医療保険加入者で40歳から74歳までのかたです。
健診の結果からメタボリックシンドローム該当者・予備軍に判定されたかたは、保健師、管理栄養士、健康運動指導士といった専門スタッフから保健指導を受けながら、自ら生活習慣の改善に取り組むことが出来ます。(ただし、服薬中のかたは特定保健指導の対象になりません。)



●表1 保健指導レベルのグループ分け判定表

腹囲とBMI（肥満度）で内臓脂肪蓄積の危険性を判定します。

腹囲・BMI	追加リスク	喫煙歴	40～64歳	65～74歳
男性85cm以上 女性90cm以上	○が2つ以上	あり	積極的支援	動機づけ支援
	○が1つ	なし	動機づけ支援	
男性85cm未満 女性90cm未満で BMI 25以上	○が3つ	あり	積極的支援	動機づけ支援
	○が2つ	なし	動機づけ支援	
	○が1つ		動機づけ支援	
腹囲・BMIが上記で、追加リスクが1つもない人 ” 上記以外の人			情報提供	

※追加リスク欄には、表2でカウントした○の数をあてはめてください。

●表2 追加リスクの項目

追加リスク	該当は○
空腹時血糖100mg/dl以上またはHbA1c5.2%以上	
中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満	
収縮期130Hg以上または拡張期85Hg以上	

※昨年の健診結果があるかたは、試しにチェックしてみましょう。

- 対象となるかた
戦没者死亡当時、次の続柄にあったご遺族（請求権の順位は番号順）
1 弔慰金の受給権者
2 子
3 生計関係のあった
①父母
②孫
③祖父母
④兄弟姉妹
- 4 右記3以外の
①父母
②孫
③祖父母
④兄弟姉妹
- 5 右記1から4以外の3親等以内の親族で、1年以上生計関係のあったかた
- 請求期限
平成20年3月31日(月)
- 受付
住民福祉課福祉係
☎62-1230 内線113

自覚症状がないままに進行していく生活習慣病を未然に防ぐためには、健診による健康管理が重要です。
1年に1回は健診を受け健康づくりに取り組みましょう。



特別弔慰金の請求

平成20年3月31日まで

平成17年4月1日において、公務扶助料や遺族年金を受けるかたがない場合、戦没者などの死亡当時のご遺族お一人に、額面40万円の国債（10年償還）が発行されます。