

平成20年4月から 特定健康診査・特定保健指導が始まりました！

日本人の生活習慣の変化等により、近年、糖尿病等の生活習慣病の有病者・予備群が増加しており、それを原因とする死亡は、全体の約3分の1にものぼると推計されています。

平成20年4月から始まった、生活習慣病予防のための新しい健診・保健指導を積極的に利用し、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身に付けましょう。

特定健康診査とは？

特定健康診査は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診で、以下の項目を実施します。

基本的な項目	質問票（服薬歴、喫煙歴等） 身体計測（身長、体重、BMI、腹囲） 血圧測定 理学的検査（身体診察） 検尿（尿糖、尿蛋白） 血液検査 ・脂質検査（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール） ・血糖検査（空腹時血糖またはHbA1c） ・肝機能検査（GOT, GPT, GTP）
詳細な健診の項目	一定の基準の下、医師が必要と認めた場合に実施 心電図 眼底検査 貧血検査（赤血球、色素量、ヘマトクリット値）

特定保健指導とは？

特定健康診査の結果から、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、生活習慣を見直すサポートをします。

特定保健指導には、リスクの程度に応じて、動機付け支援と積極的支援があります。（よりリスクが高い方が積極的支援）

