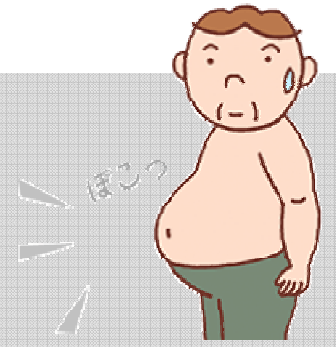


第6回 40歳からのメタボ予防

～保健指導について～

問い合わせ先 保健センター ☎ 25 - 1880



小諸市国民健康保険の被保険者への保健指導について

市では健診の結果からメタボリックシンドロームに該当または1歩手前の方に、生活習慣の改善に取り組むきっかけとするための保健指導を実施します。対象者は、年度中に40～75歳(75歳到達前まで)になる方で、健診結果から次のステップ1・2の基準にあてはまる方です。また、保健指導が必要な方を3段階(積極的支援・動機付け支援・情報提供)に階層化して実施します。あなたはどの段階に入るのか確認してみましょう。

あなたの保健指導レベルチェック 保健指導の対象となる方の基準は次のとおりです。

<ステップ1>

腹囲とBMIで内臓脂肪蓄積のリスクを判定

- ・腹囲(おへそ周り) 男性 85cm、女性 90cm 以上 **A**
- ・BMI(男女とも) 25 以上 **B**

BMIとは、体重÷身長÷身長

<ステップ2> 健診結果、質問票(健診時に記入)から追加リスクをカウント

- 血糖** 空腹時血糖 100mg/dl 以上または HbA1c 5.2%以上
- 脂質** 中性脂肪 150mg/dl 以上または HDL コレステロール 40mg/dl 未満
- 血圧** 収縮期(上) 130mmHg 以上または拡張期(下) 85mmHg 以上
- 喫煙歴** あり(～が1つでも該当になった場合のみカウントする)

<ステップ1・2の基準から>

基準に該当する項目の個数で判定します。

	情報提供	動機付け支援	積極的支援
Aの方	0項目	1項目該当	2項目以上該当
Bの方	0項目	1または2項目該当	3項目以上該当

[その他の条件]

- 65歳以上の方は積極的支援となった場合でも動機付け支援となります。
- 服薬中の方は継続的に医療機関を受診中のため、保健指導の対象とはなりません。
- 75歳以上の方は、今までに保健指導を受けていることが考えられるため、本人の求めに応じて保健指導を行いません。

各階層にあわせた保健指導

来年度から行なう保健指導の具体的な内容について紹介します。

積極的支援(内臓脂肪の減少に取り組む必要がある方)

内臓脂肪の減少(メタボリックシンドロームの解消)に向けて、6か月間生活習慣の改善に取り組みます。個別面接や集団での支援を組み合わせながら保健師・管理栄養士等が個別に支援し、実行可能な行動目標を立て内臓脂肪の減少に取り組めます。

動機付け支援(メタボリックシンドローム予備群の方)

健診結果返却時に、保健師・管理栄養士等から今まではメタボリックシンドロームへと移行していく可能性が高い生活習慣ですることの確認と、それを改善するための行動目標を立てる面接等を行いません。

また、6か月後に取り組み内容と結果の確認や今後の相談を行いません。

情報提供

健診時の問診や健診結果より、個々の生活習慣改善に必要な情報を提供します。

このような保健指導を行い、各医療保険者は平成24年度までにメタボリックシンドロームの該当者・予備群を平成20年度に比べて10%減少を目指しています。結果によっては、後期高齢者支援金の加算というペナルティーがかかることにもなり、ペナルティーは、現段階では最大5千万円程度になると試算されています。

国保会計は、皆さんに負担していただいた国民健康保険税で成り立っています。貴重な税金からの出費を抑えるためにも、皆さんの協力が欠かせません。健診とあわせて、生活習慣を改善するための貴重な機会と考えていただき、引き続き健康で生活するために、保健指導を有効に活用していただきたいと思います。

