

特定健診が終わったその後は

さあ、特定保健指導がはじまります

11月9日に今年度最後の特定健診
が終わりました。

健診結果の判定はメタボリックシ
ンドローム（内臓脂肪症候群）を重
視したものに判定基準が変わって
います。

左図のように、

I 肥満に該当したうえで、

II リスク項目（血糖、血圧、脂質）
の結果が基準値以上に加えて、喫煙
歴の有無から、該当するリスクの数
で判定します

特定健診 判定結果

腹囲または
BMIで

肥満

と判定

内臓脂肪型
肥満

腹 囲
男性 85cm 以上
女性 90cm 以上

リスク項目

①
血糖に
異常

空腹時血糖が
110mg/dl 以上
または / かつ
HbA1c 5.2% に相当

②
血圧に
異常

収縮期血圧が
130mmHg 以上
または / かつ
拡張期血圧が
85mmHg 以上

③
脂質に
異常

中性脂肪値が
150mg/dl 以上
または / かつ
HDL コレステロール値
が 40mg/dl 未満

④ 喫煙歴がある

+

ただし、すでに高血糖、高血圧、
脂質異常のために治療中の方は除か
れます。

リスク数が2つ以上該当し、40歳
から64歳までの方が「**積極的支援**」。
リスク数が1つ該当し、40歳以上74
歳までの方が、「**動機付け支援**」。該
当なしが、「**情報提供**」となります。

この結果をもとに、「**積極的支援**」
と「**動機付け支援**」に該当された方、
一人ひとりの生活習慣から改善でき
ることをいっしょに考える支援が
「**特定保健指導**」なのです。

「**動機付け支援**」に該当された方に
は、同意を得た上で面会。その3〜
6か月後に再度お会いして、評価を
行います。

「**情報提供**」に該当された方には、
結果相談会で健診結果の説明を行
います。

「**積極的支援**」に該当された方に
は、同意を得た上で、6か月間、市
の保健師・管理栄養士・看護師や委
託した保健師、管理栄養士が改善の
ための支援を担当します。毎月改善
に取り組んでいただき、6か月後
には、評価のための健診を受けてい
た

多久市から見直し隊

食事 運動 休養

うるんプロジェクト
始動

例

あめ玉とお菓子 50kcal×365日×5年≒91,000kcal
体重1kgは7,000kcalなので、

$$91,000 \div 7,000 = 13.0 \text{ kg}$$

よって5年で13.0kgの体重を減らすことができます。



40歳 160cm
68.0 kg

5年後



45歳 160cm
55.0 kg

保健活動を考える自主的研究会より

ちょっと耳より News

メタボリックが

気になるあなたへ

毎日、何気なく口にしている

あめ玉一つ
20kcalと



お菓子の小袋一つ
30kcalを



控えてみるよ…