

けんぽQ & A

Series37

Q 特定健診と特定保健指導について教えてください。

A はい！

まず、あなたは年に1度の健康診断もしくは人間ドック・主婦ドック等を受診されたことはありますか？

特定健診の対象者は、40歳から74歳の被保険者および被扶養者が対象者となっており、メタボリックシンドロームに着目した「生活習慣病予防」のための保健指導を必要とする方を抽出することを目的としたものです。

特定健診には、以下の項目を実施します。

- 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、尿たんぱく）
- 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・γ-GTP）

一定基準のもと、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・血色素量・ヘマトクリット値）

特定保健指導とは？

特定健診の結果から、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。

よりリスクの高い方が積極的支援となります。

専門の方に初回面接をしていただき、対象者の方に合わせた実践的なアドバイスを行います。

積極的支援の方には、3ヵ月後・6ヵ月後、動機付け支援の方には半年後の実績評価を確認します。