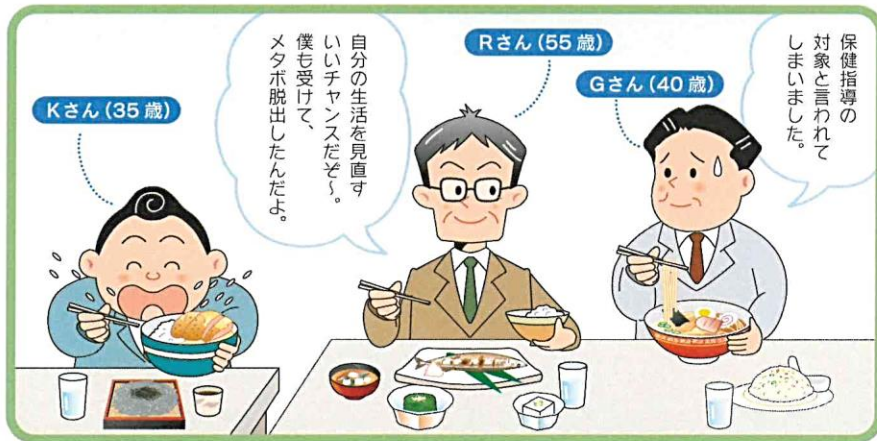


明るく、元気な未来のために

# 特定健診・特定保健指導

監修：あい健康の森健康科学総合センター センター長・医学博士 津下 一代



健康保険組合連合会



## 特定健診・特定保健指導って、なぜ始まったの？

内臓脂肪の減少や禁煙で、改善が期待できる人に保健指導を行います。

糖尿病や高血圧症などの生活習慣病が国民医療費の約3分の1、死因割合が約6割を占め、その割合は年々上昇していました。“生活習慣病予防の徹底”を図るため、生活習慣病発症の前段階であるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)にターゲットを絞った“特定”健診・“特定”保健指導が、平成20年4月からスタートしました。



## なぜ40歳以上が対象なの？

メタボが、急増する年齢が40歳らしいんだよ。

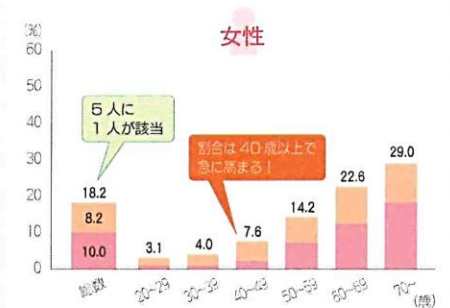
そういえば、去年から、検査数値が悪くなってきたなあ…

メタボリックシンドロームは男女とも40歳以降から該当率が高まることからわかっており、血糖・脂質・血圧などのリスクが高まる、つまり生活習慣病が本格化する年齢と考えられるためです。



### ●メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の状況

■メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予備群と考えられる者 ■メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が強く疑われる者



(平成28年国民健康・栄養調査より)

### ワンポイントアドバイス



20歳代から10kg以上体重が増えた人は特に注意が必要です。



20歳のとき? かなりましいぞ…





## なぜ腹囲に着目しているの？ どうして男性と女性で腹囲の基準が違うの？

メタボリックシンドロームと関係する内臓脂肪の面積は100cm<sup>2</sup>以上とされています。正確に調べるためにはCT検査が必要ですが、どこでも行えるものではないので、自分でも簡単に測れる腹囲に着目しています。

同じ脂肪でも  
違うんだなあ。



内臓脂肪面積 100cm<sup>2</sup>に相当する腹囲

男性 85cm

女性 90cm

男女で腹囲の基準が異なるのは、脂肪のつき方が違うからです。

### リンゴ型 内臓脂肪型肥満



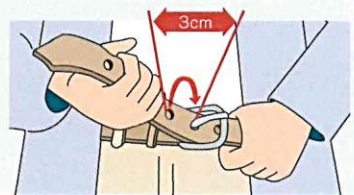
### 洋ナシ型 皮下脂肪型肥満



### ワンポイントアドバイス



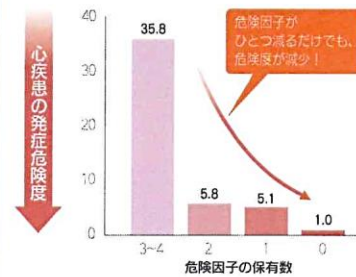
一般的にベルトの穴の間隔は3cm。1つ分縮まると、3kgやせると言われています。減量の目安になりますね。



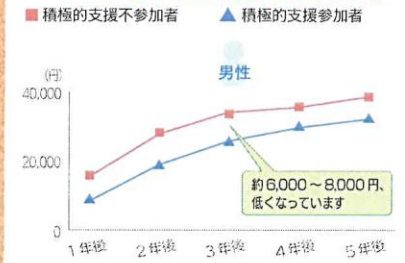
## 保健指導を受けて 生活習慣を改善すると...



脳卒中、心疾患を発症する危険が減少します



生活習慣病関連の1人当たり外来医療費が低くなります



(男曹作兼岡山県立総合医療センター研究班の調査より: Nakamura et al. Jpn Circ J. 65: 11, 2001)

(「特定健診・保健指導の医療費適正化効果等の検証のためのワーキンググループ取りまとめ」(平成28年4月13日)より)

生活習慣病にかかる医療費が抑えられます

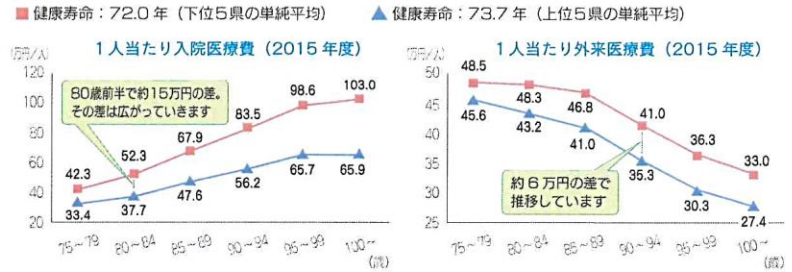
**脳梗塞**  
約190万円  
(入院27日・治療・リハビリ)

**心筋梗塞**  
約200万円  
(入院18日・治療・リハビリ)

**糖尿病網膜症**  
約70万円  
(入院7日・手術)

**糖尿病腎症**  
約500万円  
(人工透析が必要になった場合)

健康寿命が長い都道府県のほうが、医療費は低くなります



(「医療保険制度をめぐる状況 - 後期高齢者の健康寿命と医療費について」(平成30年4月19日)より)

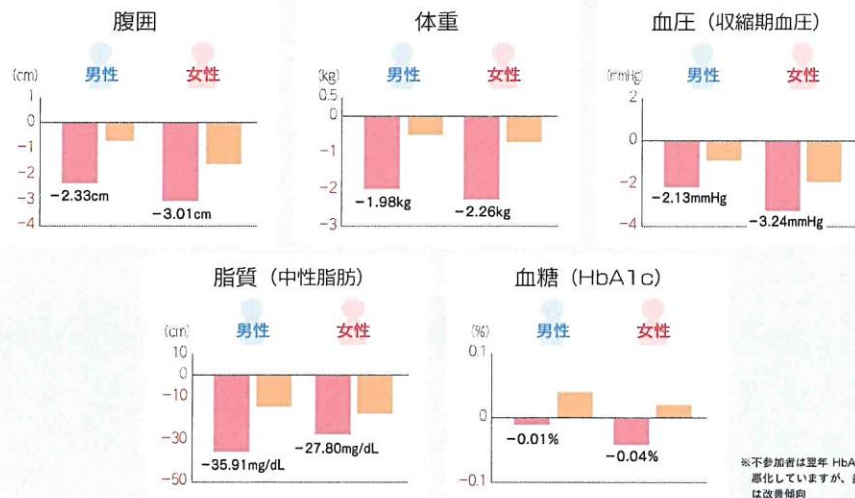
生涯にわたる健康の維持・増進のために、健診・保健指導はかせません。たくさんの方がいきいきと活躍できる社会に向けて、特定健診・特定保健指導の着実な実施が求められています。



# メタボを減らすために始まった 特定保健指導って効果があるんでしょうか？

●積極的支援参加者は多くの検査値で改善効果大きいことがわかっています

■参加者と ■不参加者の比較（平成20年度と21年度）



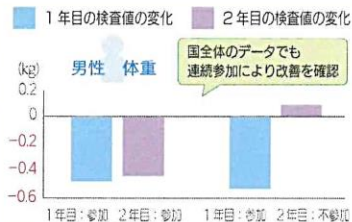
〔特定健診・保健指導の医療費適正化効果等の検証のためのワーキンググループ取りまとめ（平成28年4月13日）より〕

●2回連続で保健指導（積極的支援）に参加した人の方が、改善効果が出ることがわかっています

## Rさんの場合

健診時	メタボ該当	1回目参加後	メタボ予備群	2回目参加後	メタボ脱出
体重	79kg	-1.5kg		-2kg	
腹囲	88cm	-1.5cm		-2cm	
喫煙	あり	なし		なし	

2年かけてメタボ脱出できました。



〔特定健診・保健指導の医療費適正化効果等の検証のためのワーキンググループ取りまとめ（平成28年4月13日）をもとに作成〕

## ワンポイントアドバイス



たばこは、動脈硬化を進め脳卒中、心筋梗塞などのリスクを高めます。禁煙は、サポートを受けると成功率が上がりますよ。



### 日本健康会議：健康スコアリングレポート2018の集計結果

▶ 特定健診・保健指導の実施率が高い健保組合ほど、健康状況（肥満・血圧・肝機能・脂質・血糖のリスク保有割合）が良好でした

特定健診・保健指導	平均より良好	平均と同程度	平均より不良
実施率が高い	43.6%	34.4%	21.9%
実施率が低い	22.2%	31.9%	45.8%

▶ 特定健診・保健指導の実施率が高い健保組合ほど、生活習慣（喫煙・運動・食事・飲酒・睡眠が適正な者の割合）が良好でした

特定健診・保健指導	平均より良好	平均と同程度	平均より不良
実施率が高い	45.5%	33.8%	20.7%
実施率が低い	27.0%	31.6%	41.4%

〔日本健康会議2018発表資料〕より



特定健診・特定保健指導のデータは、健保組合が行う予防・健康づくりの事業に活かされています。

僕も今からがんばります！

特定保健指導を受けて、生活習慣見直してみます！

その意気込みで **がんばれ！**