



## 特定保健指導について



(公財) 鳥取県保健事業団  
鳥取市富安二丁目9 4 番 4 Tel 0857-23-4841

国は、昭和53年からの「第一次国民健康づくり対策」、昭和63年からの「第二次国民健康づくり対策」を経て、平成12年からは一次予防を重視し、積極的な健康増進を図ることを目的とした「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を策定しました。

平成17年9月15日厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会の「今後の生活習慣病対策の推進について」において、保健指導の更なる向上や徹底の必要性などが課題として挙げられました。課題を解決するためには新たな視点で生活習慣病対策を充実・強化することが必要であるとの考え方が共有され、平成20年4月より特定健康診査・特定保健指導が導入されました。

## 特定保健指導Q&A

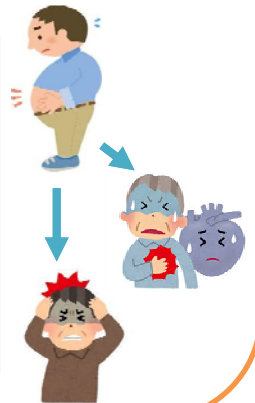
### Q. 特定保健指導って何？

A. 特定保健指導とは、主にメタボリックシンドロームに着目し、対象者が自らの生活習慣における課題に気づき、自らの意思による行動変容によって健康課題を改善し維持していけるよう支援を行うものです。

### Q. 特定保健指導はなぜメタボリックシンドロームに着目するの？

A. メタボリックシンドロームは、内臓脂肪の蓄積を共通の要因として、血糖高値、脂質異常、血圧高値を呈する病態であり、それぞれが重複した場合は、虚血性心疾患、脳血管疾患等の発症リスクが高く、内臓脂肪を減少させることでそれらの発症リスクの低減が図られるという考え方を基本としています。

すなわち、内臓脂肪の蓄積に起因する糖尿病、脂質異常症、高血圧症は、生活習慣の改善により予防可能であり、また、発症してしまった後でも、LDLコレステロールと同時に、血糖、血圧等をコントロールすることにより、心筋梗塞等の虚血性心疾患、脳梗塞等の脳血管疾患、人工透析を必要とする腎不全等への進展や重症化を予防することができるという考え方から特定保健指導ではメタボリックシンドロームに着目しています。



## お金にまつわるお話 ～受診状況と医療費の差額～

特定健診の結果でメタボリックシンドロームの該当者であった者の年間平均医療費は、非該当者よりも約9万円高いという結果が報告されています。男女別年代別にみると、男女共に45～49歳で差額が最も大きくなり、男性で約9万7千円、女性で約18万円でした。

また、ある市では4年間の医療費の調査をすると、毎年健診+保健指導受診者が最も医療費が安いことがわかりました。毎年健診を受診している者と、毎年健診+保健指導を受けている者と比べると4年間で約70万円の差がありました。さらに、調査した4年間で1度も健診を受けていない者と毎年健診+保健指導を受けている者との差額では4年間で約99万円にもなりました。

特定保健指導には、対象者の保健指導の必要性の度合いに応じて、「動機付け支援」「積極的支援」に区分されます。保険者によって異なりますが、動機付け支援は約8千円、積極的支援は約3万円の費用がかかります。これらの費用はほとんどの保険者で全額負担してもらえるので、受診者は自己負担金なく特定保健指導を受けることができます。

将来のことを考えると、良くない生活習慣で生活習慣病になり年間約25万円払い続けるのか、特定保健指導を受け生活習慣の改善に励み健康的な将来を送るのか、あなたならどちらをとりますか？

## では、特定保健指導を受けなかった場合はどうなるのでしょうか

特定保健指導の対象者となるということは、生活習慣病や、心疾患・脳血管疾患を発症するリスクが高いということですので、内臓脂肪蓄積による何かしらの病気を発症してしまう可能性があります。

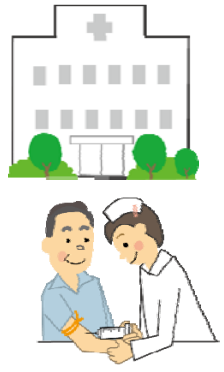
しかしそれだけではありません！！先ほど説明したお金の話に関しては、特定保健指導は保険者ごとに国によって受診率の目標値が定められています。この目標値を大きく下回ってしまった保険者には、後期高齢者医療制度への支援金の負担が増やされるなどのペナルティが課せられます。このために保険者の財源が不足し、結果としてみなさんに納めていただく保険料の引き上げにつながることもあります。



<裏面もご覧ください>

# 特定健康診査から特定保健指導までの流れ

健診受診	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご加入の保険者から「特定健康診査受診券」が配布されます。特定健診の申し込みをしたら、被保険者証と受診券を持参し、受診します。</li> </ul>
申し込み	<ul style="list-style-type: none"> <li>特定健診の結果によって、メタボのリスクがある方には、ご加入の保険者から「特定保健指導利用券」が配布されます。利用券を受け取ったら、希望の機関に保健指導の申し込みをします（お勤めの会社が申し込みまで行う場合もあります。）</li> </ul>
保健指導	<ul style="list-style-type: none"> <li>保健指導を受けます。指導の種類には「<b>動機づけ支援</b>」と「<b>積極的支援</b>」があります。</li> </ul>



## 特定保健指導体験談



実際に当事業団で特定保健指導を受けられた方の声を紹介します！



振り返れば、運動習慣の動機づけに大きな効果があったと感じています。



動機づけしていただいたおかげで、取り組みに一步踏み出すことができました。大切なことは、続けること。「焦らず慌てず諦めず」の精神で続けていきたいと思っております。

中だるみしてしまったところもありますが、少なくとも支援前よりは運動、食事に対する日々の意識が変わったと思います。これからもこの意識だけは継続して持ち続けられると思います。面接の時は明るく対応していただき、楽しく取り組むことができました。



いろいろ助言していただき、頑張ることができました。





保健指導で自分の生活を見直すきっかけにしてみてもはいかがでしょうか！



## 栄養コーナー

今回は、ちょっとした選択で変わる食べ物のカロリーを紹介します！

鶏もも肉（皮あり） 100g : 200kcal		皮を取ると、	鶏もも肉（皮なし） 100g : 116kcal
鶏胸肉（皮あり） 100g : 191kcal			鶏胸肉（皮なし） 100g : 108kcal
コーヒー・砂糖入り 154g（砂糖4g） : 21kcal		ブラックにすると、	コーヒー・ブラック 150mg : 6kcal
コーヒー・クリーム入り 155g（クリーム5ml） : 17kcal			
コーヒー・砂糖・クリーム入り 159g（砂糖4g・クリーム5ml） : 32kcal			

ちょっとしたことですが、毎日の積み重ねで大きな変化につながります！ぜひお試しください！！

