

第23回 変わります！特定健診・特定保健指導

2018年3月

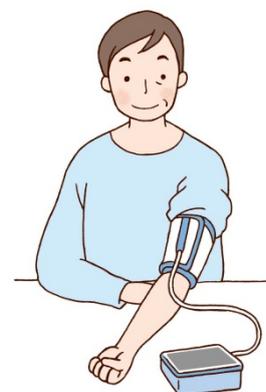
平成20年度からスタートした特定健診・特定保健指導は10年が経ち、「メタボ」という言葉もご存知の方が多くなりました。特定健診の受診率も少しずつですが、年々伸びています。

しかし、京都府では、生活習慣を見直し病気になるのを予防するための特定保健指導実施率は伸びておらず、「メタボ」該当者が増えています。

平成30年度から特定健診・特定保健指導が一部変更されます。皆様にもご自身の健康状態をしっかりと把握していただき病気を予防する、病気の重症化を予防するセルフケアがより一層重要となってまいります。

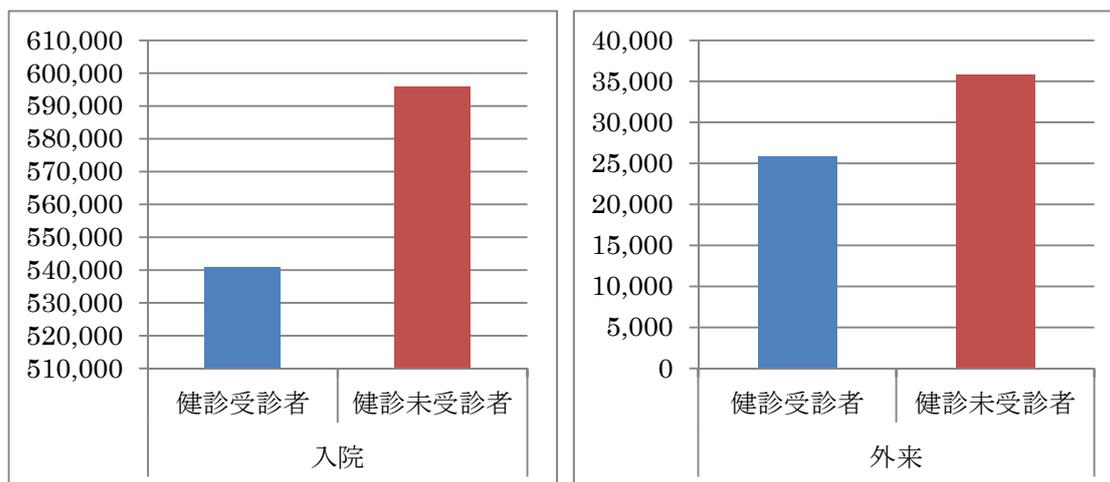
特定健診とは

メタボリックシンドローム（メタボ）に着目し、高血圧症・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化を防ぐための健診で、40歳以上75歳未満の医療保険加入の人が対象となっています。



異常は早く見つけて早く治療がお得です！

健診受診の有無別一人当たり医療費(円)



KDBシステム 平成28年度 国のデータより

グラフをみると、健診を受けていない人は、健診を受けている人に比べ医療費が高くなっています。これは肥満・高血圧・脂質異常症・糖尿病等の生活習慣病を放置した結果、重症化した病気となって治療に至り、多額の医療費がかかっていることが予想されます。

だ・か・ら・・・



40 歳になったら、毎年、特定健診を受けましょう！
健診を受けた後、必要な人には生活習慣改善のための
特定保健指導の案内が届きます。

平成 30 年度、特定健診・特定保健指導の内容が一部見直されます！

(特定健康診査)

◇血中脂質検査：健診等で、中性脂肪が 400mg/dl 以上や食後採血のため、LDL（悪玉）コレステロールの代わりに **Non-HDL コレステロール** を用いて評価した場合でも、血中脂質検査を実施したとみなされます。

LDL コレステロールは中性脂肪の値を用いて計算しますが、中性脂肪は食事の影響を受けやすいため、食後だと LDL コレステロール値に誤差が出やすくなります。



そのため

Non-HDL コレステロール = 【総コレステロール】 - 【HDL（善玉）コレステロール】
で算出される値も健診結果として使うことを可能としました。

◇血糖検査：やむを得ず空腹時以外でヘモグロビンA1cを測定しない場合は、食直後を除き**随時血糖**による血糖検査が可能となります。

食後 10 時間以上経過後の空腹で健診を受けることが自分の正しい検査結果を知ることには重要です。しかし、「食事をしてしまった」ということで健診を受けず、その結果、生活習慣病を放置することが無いようすることが大切です。



そのため

食後 3 時間半以降の随時血糖も検査項目とされました。

また、随時血糖は狭心症や心筋梗塞、脳出血や脳梗塞などの発症予測が可能な検査です。

◇糖尿病性腎症の重症化を防ぐため、医師が必要と認める人には、**血清クレアチニン検査**を詳細な健診の項目に追加し、**eGFR（血清クレアチニンの値から算出する腎臓の働き）**を見ます。

糖尿病が疑われる人が2016年に1,000万人を超えました（厚生労働省調査）。糖尿病患者や糖尿病が悪化して人工透析になる人が増加しています！

糖尿病で血糖値が高い状態が続くと血管が硬くなるという（動脈硬化）ダメージを受けます。小さな毛細血管がたくさん集まっている腎臓もダメージを受けます。



そのため

必要な人には、腎臓の働きを検査する血清クレアチニン検査を実施します。

◇**問診票に、**歯科口腔への意識を高めるため、「**食事をかんで食べる時の状態**」に関する質問が追加となります。

- ・65歳以上の方では、歯が20本未満となる割合が25%と高くなっています。歯の数が少なくなるとよく噛めなくなります。
- ・よく噛めないと、野菜の量が減ったり、食べ過ぎになり肥満つながります。何でも噛んで食べられることは、バランスのとれた食事ができるだけでなく、唾液もよく出て消化吸収が進みます。また、味覚も良くなります。



そのため、

若いころからの口腔ケアが重要なため問診票に噛む状態が追加されます。

（特定保健指導）

◇特定保健指導の実施期間：現在6カ月以上から**3ヶ月以上でも可能**となります。

特定保健指導では、医師、保健師、管理栄養士等の**専門家が生活習慣の改善についての支援をします**。

生活改善については、ご自身で可能な目標を立てて取り組みます。3か月間での改善成果を保健指導終了後も**継続**していただくことが重要です。

★**保健指導の期間が短くなりますので、生活習慣の改善が必要なより多くの方に支援を受けていただきたい**と思います！！

