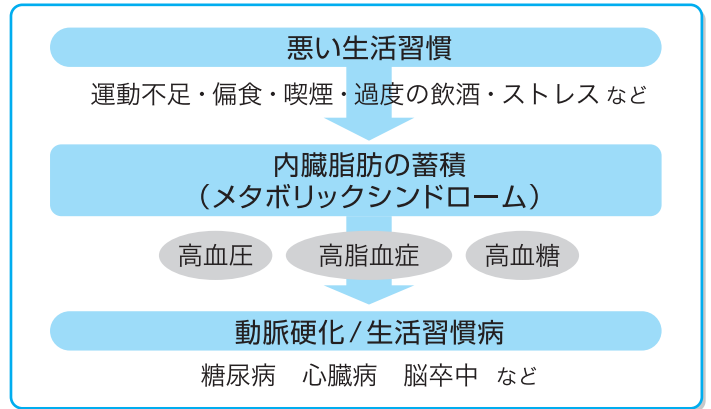


新しい健診制度（特定健診・特定保健指導）がスタートします

これは厚生労働省による医療制度改革の一環であり、現在、死亡原因の多くを占めている生活習慣病を予防すると共に、これに関係して年々増加する医療費の適正化を図ることを目的としています。

40～74歳のすべての被保険者と被扶養者の方達が対象です。

これは病気になる前に、健康管理に気を配り、生活習慣病の前段階である「メタボリックシンドローム」を予防し、改善しようとする『特定健診を受ける+特定保健指導を受ける』という、新しい健診の制度です。



「メタボリックシンドローム」って何でしょう？

太り過ぎの人は「生活習慣病」を引き起こしやすいことがわかっています。とくに内臓肥満型肥満（お腹がポッコリと出ている肥満）と診断され、かつ、高血圧、高脂血症、糖尿病のどれか2つ以上にあてはまる場合は「メタボリックシンドローム」と呼ばれ、積極的な生活習慣の改善が必要となります。

「メタボリックシンドロームの人」を抽出するために、「腹囲（おへその高さで測定）」等の項目が追加されます。

メタボリックシンドロームの判定基準値

腹囲に加えて①～④のうち2つ以上該当するとメタボリックシンドロームです。

腹囲（おへその高さ）



男性 85cm 以上、女性 90cm 以上

※腹囲が基準に達しなくても

BMI25 以上は該当

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

① 血糖

空腹時血糖 100mg/dl 以上
または
ヘモグロビンA1c 5.2% 以上

② 脂質

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

③ 血圧

収縮期 130mmHg 以上
または 拡張期 85mmHg 以上

④ 質問票

喫煙歴あり

主婦健診の申込はお済ですか？

平成 19 年度主婦健診のご案内をけんぽだより NO.81 に差込、配布しましたが、ご覧いただけましたか？

すでに申込締切日は過ぎておりますが、万が一お手続きをしていない方は、至急、実施医療機関である「同友会（TEL：03-3816-2250）」へ電話にてスケジュールの確認をとっていただき、間に合うようであればお手続きを行ってください。

健診の実施時期は、7月から12月までありますので、受診可能な会場を選びましょう。

ホームページ「主婦健診」の主婦健診協議会にて実施をご覧ください。
ご案内（受診会場の実施時期）・申込書が取り出せます！

● ホームページアドレス

<http://www.yokogawakenpo.or.jp>

自分のためだけでなく、家族のためにも 1年に1回定期的に健診を受けましょう！



変わります！



特定保健指導でひとりひとりに合わせた健康づくり支援

健診後は健診結果と質問結果（喫煙歴の有無など）をもとに、生活習慣病のリスクを判定し、3つのグループ（①情報提供 ②動機づけ支援 ③積極的支援）のいずれかに分けられ、「専門家による効果的な保健指導」が行なわれます。また、「健診・保健指導のデータ」は継続的に蓄積保管され、今後の健診・保健指導に活かされます。

情報提供

- 対象者
健診受診者全員
- 支援期間
年1回
- 内容
健診結果の見方や生活習慣病に関する基本的な知識など、生活習慣を見直すきっかけとなる情報を提供する。



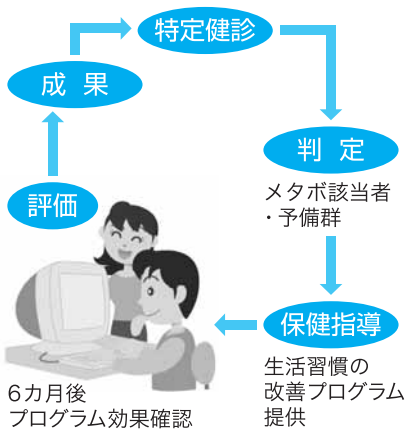
動機づけ支援

- 対象者
生活習慣の改善が必要で、改善の意思決定の支援を要する者
- 支援期間
原則1回
- 内容
医師や保健師、管理栄養士の指導のもと、対象者自らが生活習慣改善のための行動計画を策定。6ヶ月経過後に指導者が実績の評価を行なう。



積極的支援

- 対象者
生活習慣の改善が必要で、継続的できめ細やかな支援を要する者
- 支援期間
3ヶ月以上（継続的に実施）
- 内容
策定した行動計画を対象者に自主的かつ継続的に行なえるよう、指導者が定期的・継続的に介入し支援する。6ヶ月経過後に指導者が実績の評価を行なう。



平成19年度 介護・健康教室

～認知症の誤解と偏見を取り除く～

「認知症の正しい理解と適切な介護」参加者募集

横河電機健康保険組合では、他の健保組合と共同で全国各地で様々なカリキュラムの「介護・健康教室」を開催しております。

その介護教室のひとつとして、「認知症」をテーマにした1日教室を下記の地域で開催いたします。

認知症については、多くの誤解から生ずる不安感や危機意識がありますが、正しく理解することで、正しい対応法や上手な介護方法を学ぶことができます。

認知症について知識を深めたい方、認知症の介護をされている方、また認知症を予防するためにも是非この機会にご参加ください。

日程：平成19年 9月 8日（土）… 京都府京都市
平成19年11月11日（日）… 東京都23区
平成19年11月17日（土）… 愛知県名古屋市

申込資格：被保険者およびそのご家族

申込人数：1被保険者につき2名まで

時間：午前10時から午後4時

受講料：無料（昼食付、交通費は自己負担）

募集要領・受講申込書は、健康保険組合ホームページ
(<http://www.yokogawakenpo.or.jp>)
「平成19年度 介護・健康教室のご案内」に掲載しております。
(他にも介護・健康教室のカリキュラムがありますので是非ご覧ください。)

