

シリーズ第47話

生活習慣病予防に 「特定保健指導」を 利用しましょう

特定保健指導とは、平成20年4月から医療保険者（国保、被用者保険）が特定健康診査（メタボ健診）の結果により、健康の保持に努める必要のあるものに対し実施する保健指導のことをいいます。

一般的な保健指導との違いは、生活習慣病予防を目的とするという意味では一緒ですが、特定保健指導は、内臓脂肪肥満症候群「メタボリックシンドローム」の予防に的を絞っているところです。

特定保健指導の流れは、特定健診の結果で、動機付け支援または積極的支援に該当した方を対象に、各種健康保険組合から、特定保健指導利用券が送付されます。健康保険組合が契約している特定保健指導実施機関で、利用券に記載されている有効期

限までに初回面談を受け保健指導を開始します。

初回面談では、身体測定、腹囲、血圧測定後、パソコンで普段の食生活についての問診を20〜30分程度行い、そのデータを基にお話を伺いながら、生活・運動習慣についての疑問や質問にお答えします。そのほか健診結果の説明、検査データの見方などや、ストレスについての対処法などもお話することもあります。面談の最後には半年にわたる支援内容、日時の確認と、今日からできる食生活習慣の改善点について確認をして初回は終了します。

以後の支援については、面談、Eメール、電話などその方のライフスタイルにあった方法で支援予定を組み、積極的支援では1カ月毎、動機付け支援は半年

後に面談という形で指導を行います。

健康診断の目的は、自動車に例えると年1回の点検と同じです。皆さんは自分の車にどんなメンテナンスをしますか？給油をし、オイル交換をし、洗車し、ごみを捨て、タイヤの磨り減りを確認し、エンジン音や走り具合はどうかと気にすると思います。人の身体も一緒に日々さまざまなメンテナンスが必要で、自分の身体の状態を知り、具合を確認し、年1回の健診を受け、目に見えない状態の確認が必要です。メンテナンスが必要なのは、専門業者（医者）にお願いしましょう。

では、自分でできるメンテナンスとは何でしょうか？それは「食べること」についてです。人間の身体は食べ物から作られ



市民病院 健診課

看護師 細田由起子

ています。車と同じでタンクに入るガソリンの量と消費できる量に限りがあります。食べ物があふれている時代に、皆さんはどのくらい「食べること」（給油量と燃費）を意識し、自分にあつた食事（ガソリンやオイルの種類、燃費）を気にしていますか？

特定保健指導の利用券が届いた方は、専門業者から自分の身体という種類の車のメンテナンスのお知らせが届いたということです。車検切れや修理不能にならないうちに特定保健指導を受けて、お気に入りの車（代車なし）に長く快適に乗れるようにメンテナンスしましょう。

