

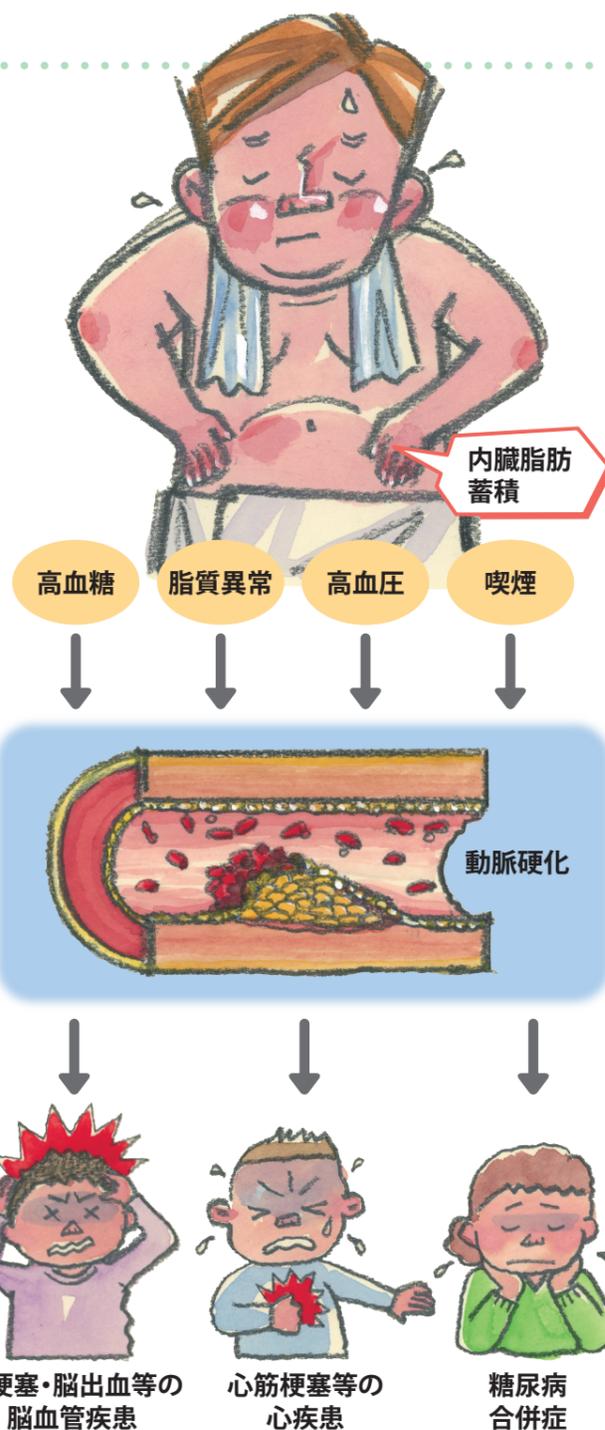
# 特定保健指導がかわります 生活習慣病予防に向けた第4期のポイント

聖隷健康診断センター 健康支援課 管理栄養士 足立 美幸



## 特定健康診査(特定健診)・ 特定保健指導とは

内臓脂肪が蓄積している状態では、高血糖や脂質異常、高血圧になりやすくなります。動脈硬化を進行させ、脳梗塞や脳出血、心筋梗塞などの大きな病気を招く危険性が高まります。



### 特定健診は

40歳～74歳の方を対象に、内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病予防のための保健指導を必要とする人を選び出すための健診です。

### 特定保健指導は

内臓脂肪の蓄積による生活習慣病の発症リスクが高い方に対して行われる、生活習慣を見直すための支援です。対象者が自分の健康状態を自覚し、生活習慣改善のための自主的な取り組みを継続的にいき、健康的な生活を送れるよう、専門スタッフ(保健師、管理栄養士など)が初回面接に加え、面接や通信でサポートします。

## 特定健診・特定保健指導の2024年度からの変更点

2008年度より開始された特定健診・特定保健指導は「生活習慣病の予防」の質を高めるために定期的に見直しが行われ、2024年度から第4期が始まります。

### 腹囲2cmかつ体重2kgが 減量目標の目安に

特定保健指導で3か月後に腹囲2cm・体重2kgの減量を達成した方は翌年の健診結果でも改善傾向が認められたというデータがあります。腹囲2cm・体重2kgの減量を目標とした場合、3か月以上経過後に目標達成できれば支援終了、腹囲2cm・体重2kgの減量を目標としなかった場合や達成できなかったときには回数を重ねて支援が行われます。

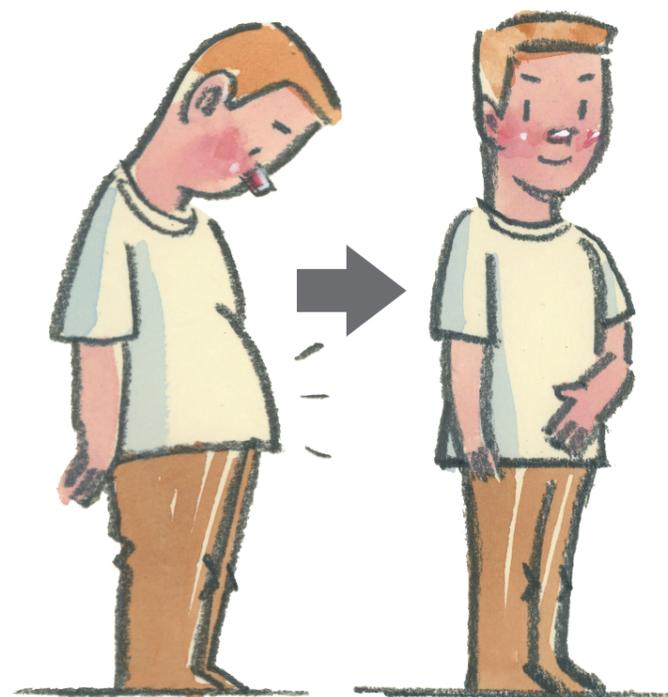
### ICT(情報通信技術)の活用が 推奨されています

#### ● 遠隔面接

遠隔で面接を受けることができます。どこでも受けられるため在宅勤務や立地にとられず、特定保健指導へ参加がしやすくなります。

#### ● アプリケーション

腹囲や体重、歩数、目標に対しての実行度などを記録し、セルフモニタリングに活用することで成果が出やすいといわれています。



### 達成状況の見える化が推進されます。

減量や生活習慣の改善状況を保険者ごとに把握し、達成に至った要因の検討を行います。対象者の特性に応じた質の高い保健指導を対象者に還元する仕組みが整えられます。