

特定健診と特定保健指導

生活習慣の見直しをサポート

4月から始まる後期高齢者医療制度と特定健診・特定保健指導。昨年10月1日号から6回にわたり、新しい制度についてご紹介してきました。最終回となる今回のテーマは特定保健指導。特定健診でメタボリックシンドローム（内臓脂肪型症候群）の該当者や予備軍と診断された方に対して、生活習慣の改善をサポートします。



元気で健康な暮らしを送るためにも、生活習慣病の予防に努めましょう（昨年の町民体育祭）

特定保健指導とは、生活習慣病の予防を目的とした、生活習慣の改善が必要な人に対して行われる保健指導です。

特定健診の結果に基づき、メタボリックシンドロームの該当者や予備軍と診断された方をグループ分けし、それぞれの方に改善プログラムが行われます。

保健指導は3段階

特定保健指導は生活習慣病になる危険度に応じて次の3段階に分けられ、専門スタッフが各段階に応じた食生活や運動習慣を見直すお手伝いをします。

▽情報提供レベル：現在肥満だけで生活習慣病のリスクがない人が対象。肥満を解消し、健康状態を維持できるように注意すべき点についての情報を町が提供します。

▽動機づけ支援レベル：このままでは生活習慣病になる心配がある人が対象。該当者は医師や保健師、管理栄養士と面談し、生活習慣の改善に取り組んでいただきます。

▽積極的支援レベル：生活習慣病になる危険性が高い人が対象。該当者は医師や保健師、管理栄養士と面談し目標を設定。個人指導や集団教室などで食生活や運動習慣の改善に取り組んでいただきます。

※特定健診で早急に治療を要すると診断された場合は特定保健指導の対象外となり、医療

自分でチェックしてみよう！

あなたの生活習慣改善度はどのレベル？

体格指数の判定

BMI（＝体重÷身長×身長）が25以上であれば
※体重はkg、身長はcmを単位にしてください。

特定保健指導の対象となるメタボリックシンドロームではありませんが、健診結果に応じた保健指導が行われます。

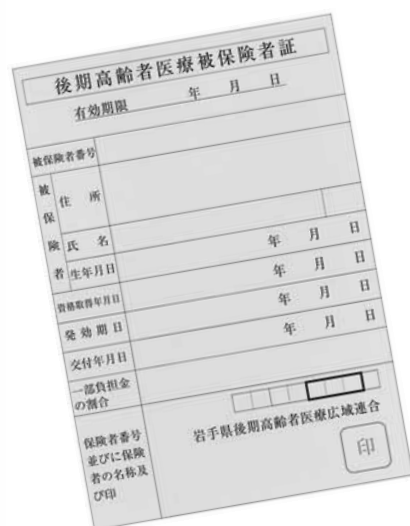
リスク（危険度）数チェック

①血糖 空腹時血糖100mg/dl以上またはヘモグロビンA1c5.2%以上の人はリスク+1	②脂質 中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール39mg/dl以下の人はリスク+1	③血圧 収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上の人はリスク+1	④喫煙習慣 ①～③のいずれか1つ以上あてはまり、喫煙習慣がある人はリスク+1
--	---	---	---

リスクが0の人は… 情報提供レベル	リスクが1～2の人は… 動機づけ支援レベル	リスクが3以上の人は… 積極的支援レベル
-----------------------------	---------------------------------	--------------------------------

※1 65歳～74歳の方は「積極的支援」に該当する場合でも「動機づけ支援」となります。
※2 糖尿病や高血圧で服薬中の方は、特定保健指導の対象外となります。

新しい医療制度の保険証が届きます



町では、後期高齢者医療制度の実施に伴い、新しい保険証を3月25日までに郵送します。対象は、現在老人保健の受給者証をお持ちの方です。

なお、老人保健の受給者証は回収しますので、制度が終了する4月1日を過ぎてから各自で処分してください。
▷問い合わせ 役場住民生活課国民健康保険担当（☎82-3111内線124）へ。

機関での受診が勧められます。半年かけて改善を支援

特定保健指導の実施期間は約6カ月。期間中は動機づけ支援レベルでは数回、積極的支援レベルでは月1回程度のペースで面接や電話などで取り組みの状況を確認し、皆さんが無理なく続けられるようサポートします。

◆少子高齢化社会を迎え、医療費のさらなる高騰が心配されて

います。総医療費の上位を占める生活習慣病を減らすため、医療制度は病気の発見・治療から予防へと移行してきました。日ごろ仕事や家事などで忙しいと、つい自分の健康をおろそかにしてしまいがちです。普段の生活を振り返り、食生活や運動習慣を見直し、いつまでも健康で暮らしたいものですね。
◆問い合わせ 役場保健福祉課 健康づくり担当（☎82-3111内線165）へどうぞ。

第40回 読書感想文コンクール

優秀作7点、秀作18点決まる

第40回町読書感想文コンクールの最終審査会が2月5日、町立図書館（町中央コミュニティ

センター内）で開かれました。同コンクールには、町内小・中学校、高校から1412人が応募

募。最終審査には77点が選ばれ、審査の結果、優秀作7点、秀作18点が決まりました。優秀作と秀作に輝いた皆さんは次のとおりです。

◆優秀作

- ▽小学校の部 佐々木美結（山田南小1年）、豊間根蓮（荒川小2年）、阿部翔子（山田南小3年）、佐々木陽香（豊間根小4年）、福士泰佳（大沢小6年）▽中学校の部 佐々木真子（山田中3年）▽

高校の部 伊藤亜紀子（山田高1年）

◆秀作

- ▽小学校の部 阿部竜成（織笠小1年）、村木優崇（荒川小1年）、柏原花音（山田南小2年）、外館ひなた（豊間根小2年）、佐藤明日香（荒川小3年）、佐藤佳翔（山田南小3年）、後藤雄輝（山田南小4年）、佐藤明恵（同4年）、湊崇之（山田北小5年）、吉田凧彩（船越小5年）、平澤大地（大浦小6年）、上林瑞穂（織笠小6年）▽中学校の部 豊間根衣吹（豊間根中2年）、木村翠（同3年）、武藤弘憲（山田中2年）、佐々木美咲（同3年）▽高校の部 川端望友（山田高1年）、山崎琴絵（同2年）

優秀作に輝いた皆さん



豊間根 蓮 君
（荒川小2年）



佐々木美結さん
（山田南小1年）



佐々木陽香さん
（豊間根小4年）



阿部翔子さん
（山田南小3年）



佐々木真子さん
（山田中3年）



福士泰佳さん
（大沢小6年）



伊藤亜紀子さん
（山田高1年）