



先週は管理栄養士国家試験の合格発表でした。受験されたみなさん、いかがでしたでしょうか？合格率は前回の35.2%を3.6ポイント下回る31.6%で、受験者2万2073人のうち6968人が合格されたそうです。合格されたみなさん、本当におめでとうございます！！

特定健康診査・特定保健指導について

平成20年4月から「特定健康診査・特定保健指導」が始まりました。実際に受診された方もいらっしゃるのではないでしょうか？これにはメタボリックシンドロームの該当者や予備群を減らす目的があるそうです。今回のニュースでは、従来の健康診断との違いや保健指導がどのように行われるのかなど、調べてみました！！

◆特定健康診査とは？

これまでの健診は、個々の病気の早期発見・早期治療を目的にしたものでした。特定健康診査は、メタボリックシンドロームに着目した健康診査です。内臓脂肪の蓄積を未然に把握することにより、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の予防を図ることを目的としています。特定健康診査は、従来、老人保健事業が行ってきた基本健康診査の健診項目を基本としています。大きな変更点は、メタボリックシンドロームの診断基準で用いられる腹囲の測定が必須項目となったこと、総コレステロールの測定から、動脈硬化に大きく関係しているLDL-コレステロールの測定に替わったこと、の二つです。



◆メタボリックシンドロームの基準って？

最初の判断基準となる重要な項目が、胴回りのサイズです。男性の場合85cm以上、女性は90cm以上の方は要注意です。メタボリックシンドロームの元凶は内臓脂肪の蓄積であると言われていたため、胴回りの測定は必要不可欠なのです。

その中で ①血清脂質異常（トリグリセリド値150mg/dL以上、またはHDLコレステロール値40mg/dL未満） ②血圧高値（最高血圧130mmHg以上、または最低血圧85mmHg以上） ③高血糖（空腹時血糖値110mg/dL）

---の3項目のうち2つ以上を有する場合をメタボリックシンドロームと診断する、と規定しています。

この制度の一番の目的は、生活習慣病のリスク要因を減少させて、医療費の削減と、高騰する高齢者医療費の確保にあるそうです。

またこの制度により、栄養士の活躍の場も広がりました。一人ひとりが自分の健康に対し積極的に行動し、目的が達成されるよう、努力していかなくてはなりませんね。

出典：厚生労働省HP

◆特定保健指導とは？

特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、生活習慣を見直すサポートを行うものです。特定保健指導は、リスクの程度に応じて、「動機付け支援」と「積極的支援」に分類されます。

「動機付け支援」は、原則1回の支援を行います。支援方法は、個別もしくはグループとなります。個別面接であれば、最低20分以上の支援（個別支援）を行い、グループ（8人以下）面接の場合には、最低80分以上の支援（グループ支援）となります。

「積極的支援」は、「動機付け支援」と同様の初回の支援を行った後、継続的に3か月以上の支援を行います。具体的な支援方法としては、個別支援、グループ支援に加え、電話、e-mail、FAXなどを効果的に組み合わせることとしています。

「動機付け支援」および「積極的支援」の初回の面接においては、医師、保健師、管理栄養士が、対象者とともに、対象者個々人の生活習慣を振り返り、減量や運動などの個別の行動目標を設定します。行動目標を達成するために、就寝前の食事摂取を控え段階の利用を増やすなど、対象者が取り組むことができる範囲で必要となる行動計画を作成し、その目標達成に向けたサポートを行います。

株式会社 アーテック

ホームページ <http://www.842581.com/>

愛知県岡崎市羽根町字若宮 30 番地

Eメール：artec@842581.com

TEL 0120-842581

FAX 0120-842860

アーテック倶楽部事務局：寛 智美