

大切なあなたを守る特定健診・特定保健指導 ③特定健診・特定保健指導に関するQ&A

今月は、特定健康診査（以下文中では「特定健診」とします。）と特定保健指導について、皆さんからご意見・お問い合わせをよくいただく内容を、Q&A形式で紹介します。

はじめに、特定健診・特定保健指導を活用された方の声を紹介します。



阿久比町特定健診・特定保健指導を受けたAさん（60代）

特定健診のことは知っていましたが、「メタボにひっかかるから行きたくない」と思っていました。ある日あまりにポッコリしたお腹がショックで「これではいけない!」と健診を受けてみました。

案の定メタボ予備軍・特定保健指導の対象でした。保健指導の「脱メタボ教室」や体操教室に片っ端から参加して、体の動かし方を学びました。体操だけでは体重が減らないことを知り、間食をやめて食事量も改善しました。

体重は約半年で7kg減り、それが嬉しくて今も食事に気を付けて体操も続けています。3年目の今年度は、メタボ・保健指導対象からも外れ、中性脂肪の値は約半分になりました!!

今では少し食べ過ぎた後も、調整のコツがわかり体重をキープしています♪

Q. 特定健診で何がわかるの？検査項目も少ないし、受ける意味はあるの？

A. メタボリックシンドロームかどうか、今後生活習慣病にかかりやすいかが分かります。健診の結果によっては、今の生活習慣を見直すためのプログラム（特定保健指導）の案内もします。

Q. 通院しているし、他の健診も受けているから特定健診は受けなくてもいいかな？

A. 治療の一環として受ける検査と特定健診は、目的が異なります。病院での検査は、必ずしも特定健診の項目を満たしているわけではありません。特定健診は持病とは直接関係のない検査も行うので、ぜひ受診してください。

国民健康保険の加入者が、職場で事業主健診を受けた場合は、健診結果を役場住民福祉課国保年金係へお持ちください。項目を満たしていれば特定健診を受診したものとなるため、特定健診実施率の向上につながります。

**ご協力
お願いします!**



特定健診・特定保健指導実施率により「後期高齢者医療を支えるための支出」の加算・減算をすることが、法律で定められています。

健康づくりのために特定健診・特定保健指導を利用することや、事業主健診結果を提供していただくことは、町の国民健康保険財政を助けることにもなります。ご協力をお願いします。

Q. 特定保健指導は具体的に何をやるの？

A. 特定健診結果で特定保健指導が必要と判定された方に、保健師や管理栄養士が健診結果を説明します。個別面接またはグループワーク「脱メタボ教室」で今の生活習慣を振り返り、実行できる行動目標を立てます。約半年（場合によっては約3カ月のこともあります。）後には、実践した内容・結果を振り返ります。

「脱メタボ教室」では、同じ課題を持つ仲間とグループで、楽しく取り組むことができます。

次回は「阿久比町の特定健診・特定保健指導実施状況」について紹介します。

■問い合わせ先 住民福祉課国保年金係 ☎(48)1111 (内214・216)