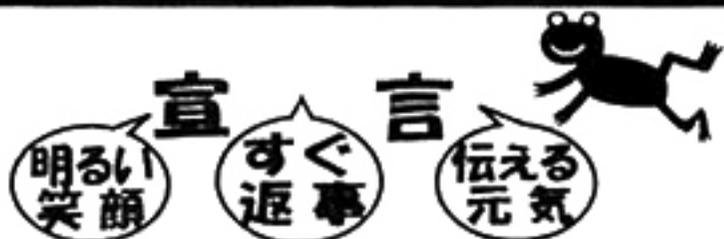
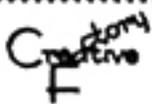


特定保健指導が 始まります



げんき君 ホームページ
健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ 

平成20年4月から

特定健診・特定保健指導が始まります

- 医療制度改革に伴い、平成20年4月から
- 生活習慣病をより効果的に予防するために、
- メタボリックシンドローム対策を取り入れた
- 特定健康診査・特定保健指導が始まります。

目的は

内臓脂肪型肥満に着目した
早期介入・行動変容

内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)により生活習慣病(高血圧症、糖尿病、高脂血症)のリスクが高まります。特定保健指導では、メタボリックシンドロームの選定及び階層化を行い、それに応じた対処者への指導を行うことで生活習慣病の有病者・予備軍を減少させます。

対象者は

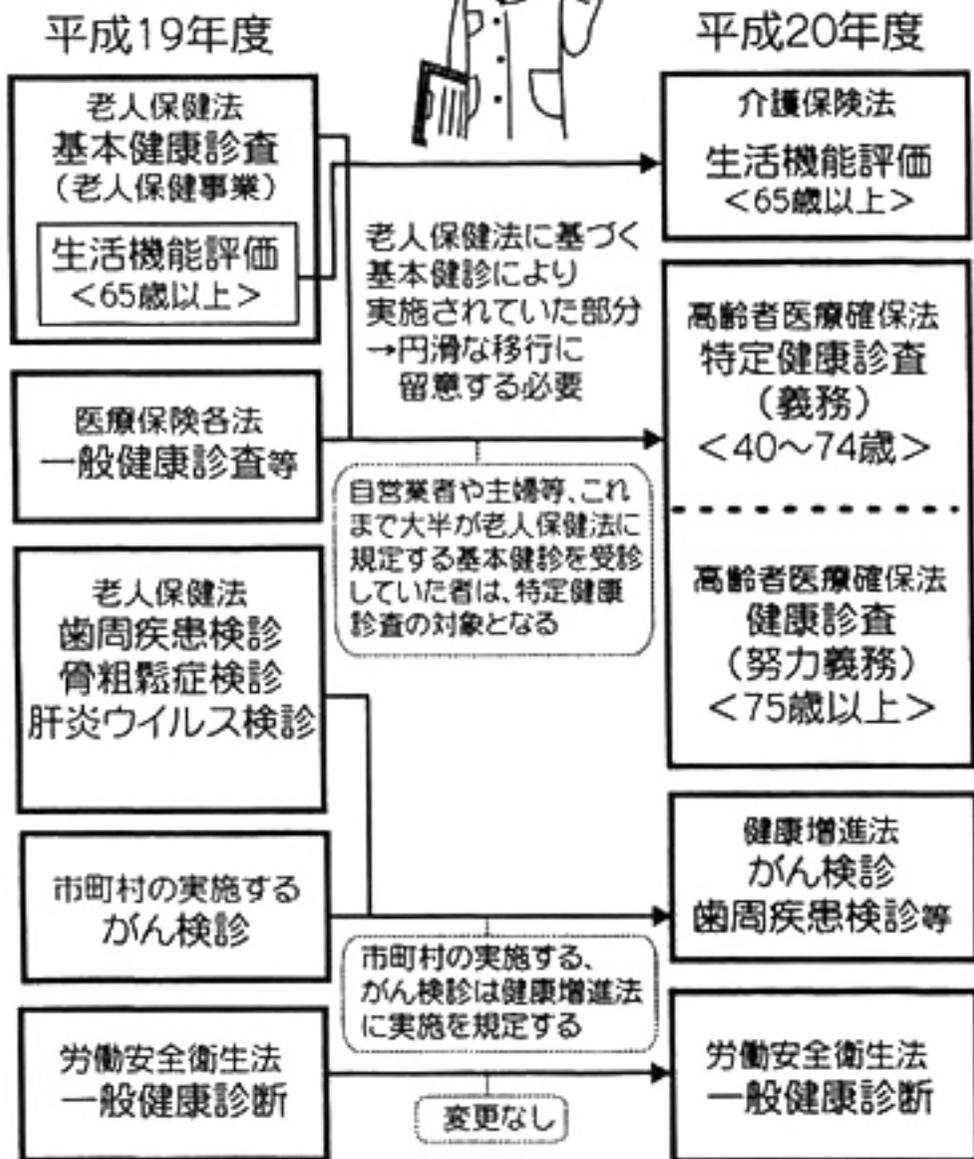
40歳から74歳の被保険者

この健診は医療保険者が被保険者に対して実施するものですので、社会保険や共済組合に加入している方はそれぞれの保険者にお尋ね下さい。

▼積極的に、年に一回は特定健診を受診し、より良い生活習慣を心がけましょう。



各種健診



今までの基本健診と特定保健指導の違い

早期発見から予防重視へ

こうして
進行する！

メタボリックシンドローム



食べすぎ・飲みすぎ・
運動不足・喫煙など

不摂生



危険因子 内臓の周りに脂肪がたまる(内臓脂肪型肥満)

メタボリックシンドローム

危険因子 脂質異常

危険因子 高血圧

危険因子 高血糖

動脈硬化

心疾患

心筋梗塞、狭心症など

脳血管疾患

脳出血、脳梗塞

糖尿病合併症

失明など

特定健康診査(特定健診)の流れ

特定健康診査 (特定健診)



保健指導対象者の選定・階層化

健診結果及び質問項目から生活習慣病のリスクに応じて**情報提供・動機付け支援・積極的支援**に階層化を行います。

特定保健指導

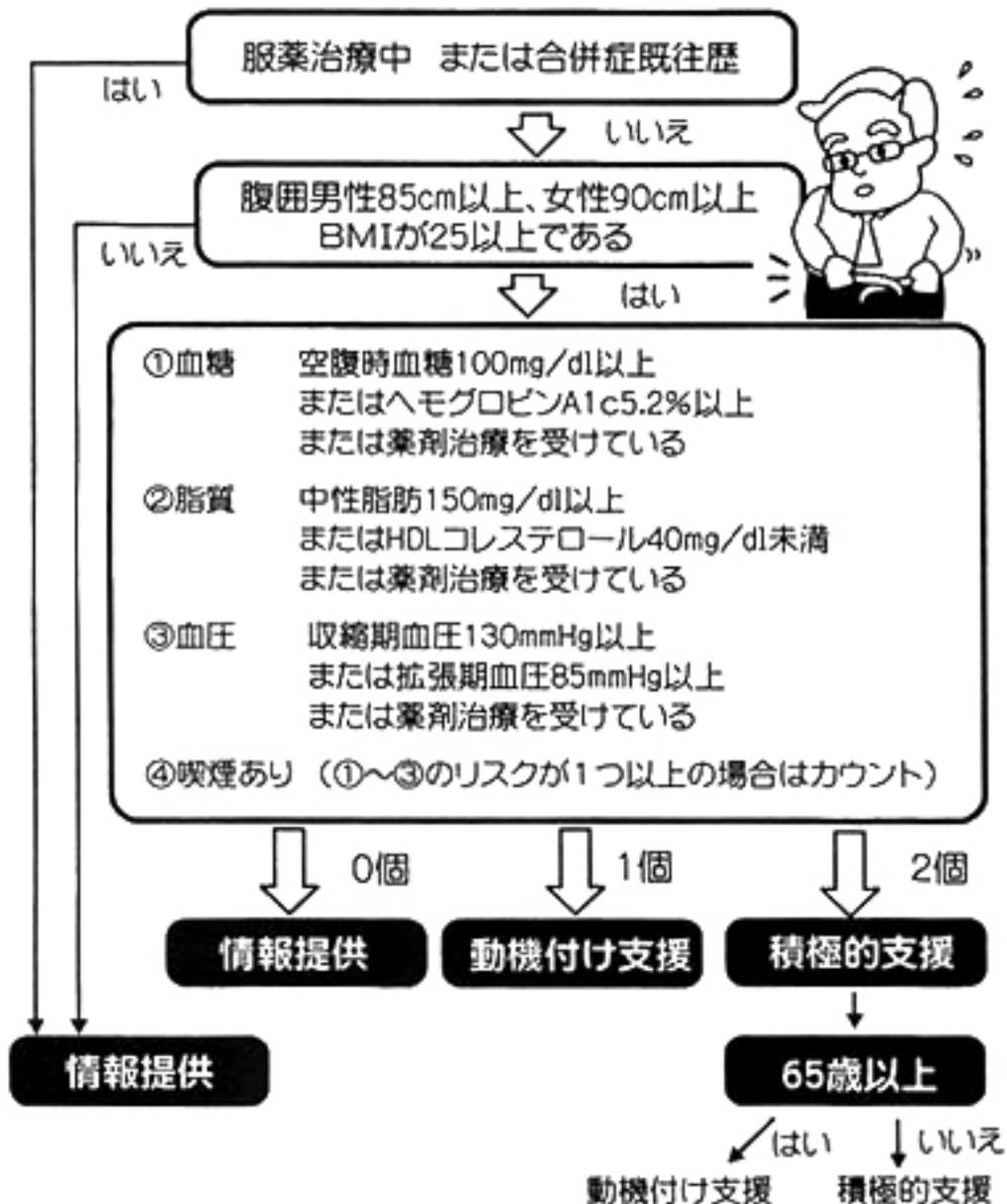
階層に応じて、生活習慣の改善に重点をおいた特定保健指導を実施します。

評価

総合的な評価により、健康課題を明確にした戦略的な取り組みが求められます。

- プロセス評価
- アウトプット評価 (実施回数や参加人数等)
- アウトカム評価 (糖尿病等の患者・予備軍の減少率・保健指導効果の評価)
- 健康度の改善効果と医療費適正化効果等

保健指導対象者の選定と階層化



■特定保健指導の実施

特定健診の結果により、受診者は

- 「情報提供」
- 「動機付け支援」
- 「積極的支援」の

3区分に階層化されます。



特定保健指導って
どんなことをするの？

保健指導といっても、「あれを食べちゃダメ」「運動しなさい」のような指示的なものではなく、受診者本人が自らの生活の中で出来る改善ポイントを保健指導者と一緒に考え、行動に移せるように応援します。自らの健康を守るのは自分自身ですが、医師・保健師・管理栄養士といった専門職がそのお手伝いをします。

情報提供

※健診受診者全員が対象です

問診や健診結果をもとにした生活習慣の見直しや生活習慣改善に必要な情報を提供します。

- 健診結果の読み方
- 具体的健康づくりの方法など

動機付け支援

健診結果から現状の生活習慣を振り返り、生活習慣改善の必要性を理解した上で、医師・保健師・管理栄養士などのサポートを受けながら、すぐに行うことができる目標を設定します。

- 初回面接・・・個別面接又はグループ支援
- 6か月後・・・電話やメールなどによる健康状態や生活習慣の確認

積極的支援

健診結果から現状の生活習慣を振り返り、生活習慣改善の必要性を理解した上で、医師・保健師・管理栄養士などのサポートを受けながら、すぐに行うことができる目標を設定します。6ヶ月間、継続的に支援を受け設定した目標の実績状況の報告や、アセスメント等を受けます。

- 初回面接・・・個別面接又はグループ支援
- 3か月以上・・・行動計画の実施状況の確認を行い、の継続的支援 目標設定の見直しを行います。その間、健康教室にも参加します。
- 6か月後・・・電話やメールなどによる健康状態や生活習慣の確認

最終的に指導期間が終わっても自ら継続できるようにしましょう。