

健保 だより

2007
健康管理
特集号

Vol.167

TOPICS

- 健康診断は健康管理の基本です ————— P.2
- 健康診断の検査項目 ————— P.4
- 健康診断個人票の活用マニュアル ————— P.6
- 健診委託機関一覧 ————— P.8
- 平成20年からスタート ————— P.10
『特定健診・特定保健指導』

※著作権法の規定により写真を掲載できません。

健保組合はみなさんの健康を応援します!!

名古屋薬業健康保険組合

<http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/>

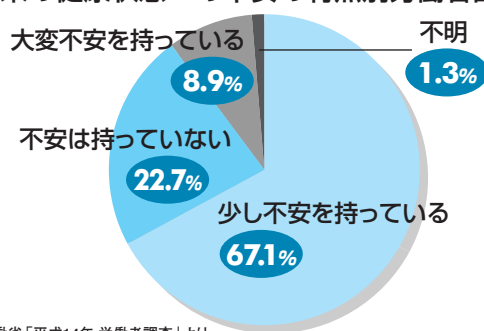
健康診断は、 健康管理の基本です

みなさんは毎年、健康診断（健診）を受けていますか？
たった1回の健診が、一生を左右する大きな病気の芽
を発見し、あなたや、あなたの家族の命を救うことは、
実際にたくさんあるのです。

健診はなぜ大事？

メリットは？

【将来の健康状態への不安の有無別労働者割合】



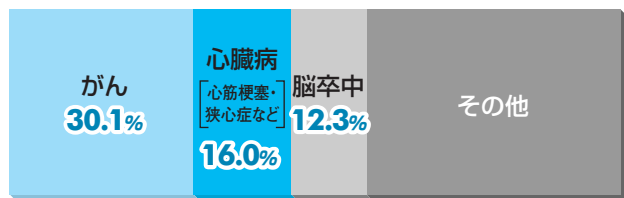
厚生労働省「平成14年 労働者調査」より

将来への不安を解消するために

現在の日本において、実に4人に3人の方が、将来の健康状態に対する何らかの不安を持っています。不安を放っておくのではなく、健診を受けることで心も体も安心して充実した生活を送りましょう。

【日本人の死因】

<死亡総数：108万3,796人>

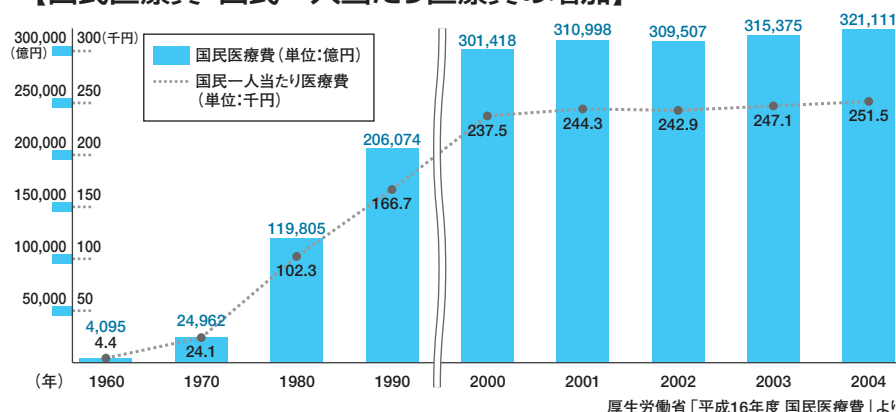


厚生労働省「平成17年 人口動態統計」より

がん・心臓病・脳卒中を予防するために

日本人の死因において「がん」「心臓病」「脳卒中」の三大疾病は、全体の約6割を占めています。定期的な健診は、それらの早期発見に役立ち、みなさんの寿命を延ばすことにもつながります。

【国民医療費・国民一人当たり医療費の増加】



厚生労働省「平成16年度 国民医療費」より

増え続ける医療費を節約するために

国民医療費は慢性的に増加を続け、健康保険組合の財政にも影響を与えています。医療費の大半はみなさんの大切な保険料でまかなわれています。予防を重視した健康づくりで医療費の節約に心がけましょう。



よくある健診Q&A



Q 忙しくて受ける時間がないのですが・・・

A 当組合の健診は通年で実施していますので、ご都合のよい日程で受検していただけます。

Q 費用が高そうで心配。

A 全額お支払いいただく必要はありません。当組合の健診委託機関（P.8～9参照）で受検される場合は、一部負担金（P.3参照）のみで実施できます。

Q どこに行けばいい？

A 当組合の健診委託機関で受けてください。お近くに健診委託機関がないときは、最寄りの医療機関で適宜実施していただき、後日、補助金を請求してください。

もう受けられましたか？

健保の健診

当組合では、みなさんとご家族の健康を守るため、生活習慣病健診のほか各種健診を実施しています。目的に合わせてぜひご利用ください。

生活習慣病健診

●生活習慣病の増加は、社会的にも大きな問題となっています。大きな病気も小さなうちに発見して適切な処置をすれば、身体的にも家計的にも負担が少なくて済みます。

人間ドック

●身体の総点検。自覚症状のない大きな病気の芽の発見に役立ちます。健康に自信のある人もぜひ！

定期健診

●もっともベーシックな健康チェック。毎年定期的に受け、経年変化を知ることによって病気を予防することができます。

歯科健診

●「歯は健康の入口」という言葉があるように、歯の健康は身体の健康と密接な関係があるとされています。近年は歯周病が増加傾向にあります。定期的な歯の健康チェックもお忘れなく。

充実した内容で、万全のバックアップ体制！

当組合の健診は他に比べ、次のようなメリットがあります。

メリット.1 費用負担が少ない

第1次健診の受益者一部負担金は検査料金の3割程度で受検できます。

また健診の結果で精密検査や保健指導が必要なときは、当組合が全額負担で実施するバックアップ体制も万全ですから、安心して受検してください。

メリット.2 検査内容が充実している

当組合では、過去の健診結果に将来の疾病構造の変化などを予測して、組合独自の検査項目で実施しております。

また、生活習慣病健診では、人間ドックの検査項目とほぼ同等の内容で実施しております。

メリット.3 健診データのシステム管理

当組合専用の健康診断個人票に記載された健診データは、すべて健康管理システムにより管理されております。

また当組合の個人票では、過去2回分のデータが表示され、経年の変化がわかりやすくなっておりますので、日常生活における健康管理に役立ててください。

種別		対象者	実施回数	一部負担金
成人病	生活習慣病健診	満30歳と満35歳以上の被保険者（本人）および被扶養者（家族）	いずれか 1つを年1回	6,000円
	人間ドック	満35歳以上の被保険者（本人）および被扶養者（家族）		（補助限度額） 入院：20,000円 / 外来：10,000円
定期健診		満30歳を除く満35歳未満の被保険者（本人）および被扶養者（家族）	年1回	3,000円
歯科健診		被保険者（本人）および被扶養者（家族）	年1回	500円

詳しくはホームページ、「保健事業」→「病気の予防」をご参照ください

<http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/>

Healthy Column

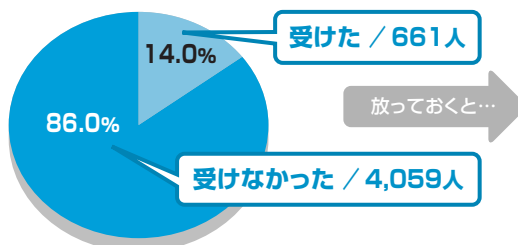
精密検査

「あのとき受けておけばよかった…」

では遅い！

（平成18年度データより）

健診・ドックを受けた人 **8,565人** のうち追求検査（精密検査・再検査）に該当したのは **4,720人（55.1%）**
そのうち実際に追求検査を受けたのは…



発見が遅れ、「がん」をはじめとした病気で死亡するケースも…

当組合の健診委託機関で、精密検査や保健指導を実施された時は、費用の全額を当組合が負担します。必ず受けてください！

● 第1次健診実施検査項目表 ●

		当組合					労安法					老人保健					高医法				
検 査 項 目			生活習慣病 健診	定期 健診	定期 健診	基本 健診	特定 健診	検 査 項 目			生活習慣病 健診	定期 健診	定期 健診	基本 健診	特定 健診						
1	問診・診察							7	10	総コレステロール(T-Chol)	○	○	○ ^{※3}	○							
	①	既往歴調査	○	○	○	○	○		11	中性脂肪(TG)	○	○	○ ^{※3}	○	○						
	②	業務歴調査							12	HDLコレステロール	○	○	○ ^{※3}	○	○						
	③	自覚症状の有無検査							13	LDLコレステロール	○				○						
	④	他覚症状の有無検査							14	尿素窒素(BUN)	○										
2	身体計測							15	尿酸(UA)	○											
	①	身長	BMI指数 (肥満度) (標準体重)	○	○	○ ^{※1}	○	○	16	クレアチニン(CRT)	○			○							
	②	体重		○	○	○	○	○	17	血糖(空腹時)	○	○	○ ^{※3}	○	○ ^{※7}						
	③	体脂肪率	○					18	血清アミラーゼ	○											
	④	腹囲	○	○			○	8	血液学的検査												
3	視聴覚検査								①	ヘモグロビンA1c	○		○ ^{※3}	○ ^{※6}	○ ^{※7}						
	①	視力	○	○	○				②	白血球数(WBC)	○										
	②	聴力	○	○	○ ^{※2}				③	赤血球数(RBC)	○	○	○ ^{※3}	○ ^{※6}	○ ^{※8}						
		[オーディオメーター 1000-4000Hz]					④		血色素量(Hb)	○	○	○ ^{※3}	○ ^{※6}	○ ^{※8}							
4	血圧測定		○	○	○	○	○	⑤	ヘマトクリット値(Ht)	○			○ ^{※6}	○ ^{※8}							
5	尿検査							9	眼底カメラ検査		○			○ ^{※6}	○ ^{※8}						
	①	糖	○	○	○ ^{※4}	○	○		10	心電図検査	○	○	○ ^{※3}	○ ^{※6}	○ ^{※8}						
	②	蛋白	○	○	○	○	○		11	胸部X線撮影											
	③	潜血	○	○		○		①		2方向(正・側)	男										
6	便潜血(免疫学的検査・2回法)		○					②		正面	女	○	○								
7	血液生化学的検査							喀痰細胞診				○ ^{※5}									
	①	AST(GOT)	○	○	○ ^{※3}	○	○	12	消化器X線撮影		○										
	②	ALT(GPT)	○	○	○ ^{※3}	○	○		13	婦人科検査											
	③	γ-GT(γ-GTP)	○	○	○ ^{※3}	○	○	①		乳房検査 Ⅰ 視触診	○										
	④	ALP	○					Ⅱ		マンモグラフィ		いずれか									
	⑤	ZTT	○					Ⅲ		超音波検査											
	⑥	TTT	○					②		子宮検査	○										
	⑦	総蛋白(TP)	○					男子実施検査項目数		39	21	8	15	14							
	⑧	アルブミン(Alb)	○					女子実施検査項目数		41		20	21	20							
	⑨	A/G比	○																		

健康診断の実施検査項目

当組合が実施する基本的な定期健診は、労働安全衛生法(定期健診)の法定検査項目をすべて取り込み実施しております。また、生活習慣病健診では定期健診の検査項目に、成人病対策及びがん対策としての必要な検査項目を網羅し、総合的な健診として実施しております。



- [1] 労働安全衛生法の定期健診における検査項目の省略基準(医師の判断による)
 ※1 20歳以上 ※2 45歳未満(35歳・40歳を除く)は⑦以外の方法で可 ※3 40歳未満(35歳を除く)・糖代謝検査の実施は血糖もしくはHbA1cとする
 ※4 血糖検査を受けた者は、尿中の糖の有無の検査。 ※5 胸部X線検査で所見のない場合
 (注) 現行法により検査項目を掲載しておりますが、「高齢者の医療の確保に関する法律」(高医法)に基づき実施される特定健診の検査項目との整合性を図るため、現行法の検査項目の一部が改正される予定です。
- [2] 老人保健事業の基本健康診査における検査項目の省略基準(医師の判断による)
 ※6 40歳以上
- [3] 特定健診における検査の実施方法
 ※7 いずれかの項目の実施で可 ※8 一定の基準により医師の判断に基づき選択的に実施する項目
 (注) 標準的な健診・保健指導プログラム(確定版案)に基づき検査項目を掲載しています。

たとえば…

こんな検査は こんな病気がわかる！

健康診断では、ご自身の健康状態を確かめ、異常があればきちんと対応することが大切です。検査結果表をよくみて、数値の変動を把握しておきましょう。

問診・診察	問診	●医師に自覚症状を説明したり、医師から質問を受けたりすること。それにより、日常生活のなかで、病気を引き起こす可能性があるかどうかを探る。
	診察	●医師が直接聴打診をし、現在の健康状態を知り、診断に役立てる。
身体計測	BMI	● $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$ 病気になる確率が最も低いBMI値は「22」。これを標準的な指数とします。 ● $\text{標準体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$ 肥満度から、心臓病、高血圧症、糖尿病、変形性関節症などの合併症が起こる可能性を調べる。
	体脂肪率	●体重に対する体脂肪量の割合（体脂肪率）を測定し、肥満の度合いをチェックする。
	腹囲	●メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の指標となるため、ウエストを計測します。
視聴覚	視力	●近視、遠視のチェックをする。
	聴力	●難聴などの異常のチェックをする。
眼科系	眼底カメラ検査	●網膜を写真撮影し、動脈硬化、糖尿病、腎炎、脳出血の発病を予知する。
呼吸器・循環器系	血圧測定	●高血圧は心臓、血管、腎臓、内分泌や代謝系の異常を知る手がかりとなる。高血圧が続くと脳出血、脳血栓、心筋梗塞になりやすくなる。一方、低血圧は心不全や著しい貧血などを除き、ほとんどの場合心配はない。
	胸部X線検査	●レントゲン撮影により、呼吸器系、心臓とその周辺組織、消化器の一部、胸部を形成する骨格系などの異常をチェックする。
	心電図	●心臓の拍動から微細な電位変動を捕らえて、心臓の収縮や筋力などの異常をチェックする。
脂質代謝	総コレステロール(T-Chol)	●動脈硬化をチェックする検査で、血中のコレステロールが多くなると動脈硬化を起こしやすくなり、また少ないと血管が破れやすくなったり、ホルモン分泌が少なくなったりする。
	中性脂肪(TG)	●皮下脂肪の主成分で、肥満の主要因である。血中の数値が高くなると動脈硬化が促進される。
	HDL-コレステロール	●HDLコレステロールは動脈硬化の危険予防因子として働くため、これが少ないと動脈硬化が促進され、狭心症や心筋梗塞などになりやすくなる。
	LDL-コレステロール	●動脈硬化を促進する危険因子の悪玉コレステロールをチェックする。
肝・胆道系	AST (GOT)	●肝臓、心臓、骨格筋などに障害があると数値が上昇する。肝障害だけではなく、心筋梗塞、筋肉疾患でも高い値を示す。急性肝炎が進行中のときは、ASTよりもALTのほうが高くなる。
	ALT (GPT)	
	γ-GT (γ-GTP)	●飲酒や肥満などと相関する酵素で、特に飲酒による肝障害のチェックに役立つ。
	ALP	●肝臓、胆管、骨などに広く分布する酵素で、主に肝、胆道系の疾患を知る手がかりとなる。
	ZTT	●γグロブリン量を測定し、肝疾患などの有無をチェックする。

肝・胆道系	総蛋白(TP)	●血清中の蛋白濃度から、栄養の状態や肝臓、腎臓の機能をチェックをする。
	T T T	●血清の成分に試薬を加え、混濁や凝固の程度から、肝機能の状態を知る手がかりとなる。
	アルブミン(Alb)	●アルブミンは肝臓で合成されるため、血清総蛋白に対する割合から、栄養状態や肝機能障害の程度が分かる。
腎・尿路系	A / G 比	●血清中のたんぱく質は主にアルブミンとグロブリンで、アルブミンは肝臓のみで造られるため、その比率から肝機能障害の程度が分かる。
	尿蛋白	●主に腎臓障害の有無をチェックする。
	尿潜血	●肉眼ではわからない尿中の微量の出血をチェックし、腎・尿路系の疾患を知る手がかりとする。
	尿素窒素(BUN)	●尿素に含まれる窒素などの量を測定し、腎機能障害などの疾患を知る手がかりとする。
	クレアチニン(CRT)	●クレアチンはほとんど尿のみで排泄され、腎機能の軽度の低下でも上昇するため、腎機能障害の早期発見に役立つ。
尿	尿酸(UA)	●血中尿酸量（生体内プリン代謝の終末産物）を測定し、痛風などの疾患を知る手がかりとする。
	尿糖	●尿糖の有無と血糖の濃度を測定し、糖尿病を発見する手がかりにする。また、内分泌疾患、脾疾患の発見にもつながる。家族や親戚に糖尿病の人がいる方、また最近、疲れやすい、のどがかわく、尿の量が多い、お腹がすいてしょうがない、だるい、体がゆいなどの症状があるときは要注意。
	空腹時血糖	
脾・糖代謝系	ヘモグロビンA1c	●1〜3か月前の平均血糖状態を反映できる。
	血清アミラーゼ	●膵臓に異常があると、膵液の消化酵素（ジアスターゼ）が血中、尿中に増えてくる。
血液系	白血球数(WBC)	●感染症、炎症を知る手がかりとなる。白血球が少ないときは病気になるやすい状態といえる。
	赤血球数(RBC)	●貧血の場合は低い値を示す。循環器障害やタバコの吸いすぎなどの場合は高い値を示す。
	血色素量(Hb)	●赤血球内に大量に存在し、体内で酸素の運搬をする役割をもっている。ヘモグロビンが少ないと酸欠状態になり、めまい、頭痛などの貧血症状がでる。
	ヘマトクリット値(Ht)	●血液中に占める赤血球の割合。
消化器系	消化器X線検査	●レントゲン撮影により、上部消化管の変形の有無をチェックする。
	便潜血	●糞便に肉眼ではわからない出血があるか否かをチェックし、下部消化器の潰瘍やがんを発見するための手がかりとする。
婦人科系	乳房検査	●視触診やマンモグラフィまたは超音波検査などの検査で乳がんの有無をチェックする。
	子宮検査	●細胞診などにより子宮がんなどの有無をチェックする。



健康診断知って納得、使って健康!

健康診断 個人票の活用マニュアル

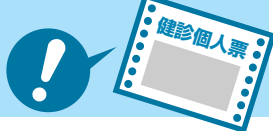
当組合では、平成20年4月から施行される特定健診の実施に伴い、健診等の検査データをすべてデータ管理する必要から、健康診断(人間ドックを含む)を受検される時は必ず、当組合専用の「健康診断個人票」をご使用のうえ実施していただきますようお願いいたします。

健康診断第一次健診個人票 <表面>

「受検者記入欄」は必ずご自分で記入してください。

検査の判定区分コード一覧です。裏面には、各検査項目の所見・部位コード表、および疾病コード表が表示してあります。

「個人票」活用 の ポイント



結果を見比べる

検査の結果は、現在異常がなくても過去からの経過や変化を見比べて、異常の予兆を発見すること、また、健診の積み重ねにより、ご自身の固有价值を見出すことも大切です。

大切に保管する

検査データは、保健指導や医療機関で治療を受けられるときに大切な情報となりますので、「健康管理ファイル」(P.7参照)にできるだけ多く集積し、保管してください。

健診、受けっぱなしになっていませんか？

健診は事後フォローが大切です！

定期的な健診は、みなさんの健康づくりにおいて大変重要な意味を持っています。

しかし、せっかく健診を受けても、その結果を十分確認せずに放っておいては意味がありません。健診結果を踏まえて適切な治療や生活改善を行ってこそ、真の健康づくりと言えます。

また、健康診断は現在の健康状態を調べるものですから、将来にわたり健康を保証をするものではありません。従って、ご自身の健康を維持するためにも毎年、定期的に受検するよう心掛けてください。

1

精密検査が必要と言われたら？

異常の疑いがある方は、より詳細な検査を実施しないと正確な判断ができません。ご自身の身体の状態を知るチャンスと思って必ず受検しましょう。

2

保健指導が必要と言われたら？

健診の結果でわずかに異常が認められた方には、健康を取り戻していただくために、食事指導や運動指導を行います。これら保健指導の対象になったときは、必ず専門スタッフのアドバイスを受けましょう。

健康管理ファイルを活用しよう！

平成20年4月から施行される特定健診・特定保健指導の実施に先駆け、当組合では保健指導レベル「情報提供」の資料としてご活用いただけるように、従来の「健康管理ファイル」を全面的にリニューアルしました。6月中に事業所を通じ、すべての被保険者に配布する予定にしております。



“水色のファイル”で健康づくり

「健診はどこに行けば受けられるの?」「去年の検査結果はどうだったっけ?」そんなときは、健康管理ファイルを開いてみましょう。

健康管理のパートナーとしてご活用ください。

検査結果、領収書等の保管と受診記録

健診の受検日・種類等が記録できます。過去の検査結果を収納できるので、経年変化を知り病気の予防につなげましょう。また、病気やケガで医療機関を受診した記録も領収書とともに保管し、コスト意識を高めましょう。

あなたとご家族の「健康の履歴書」として有効にご活用ください

保険組合健診委託機関一覧

平成19年4月1日現在

地 区	健 診 機 関 名	所 在 地	電 話 番 号	実 施 区 分			
				生活習慣病 健診	定期健診	保健指導	インフルエンザ 予防接種
愛知	ひまわり健診センター	名古屋市西区則武新町3-8-20	052(571)0801	○	○	○	○
	メドック健康クリニック	名古屋市昭和区安田通4-3	052(752)1125	○	○	◎	○
	光生会病院	豊橋市吾妻町137	0532(61)3000	◎	◎	◎	○
	岡崎市医師会公衆衛生センター	岡崎市竜美西1-9-1	0564(52)1664	◎	◎	◎	／
	美合病院健診部	岡崎市美合町字平端24	0564(57)1511	○	◎	◎	◎
	豊田健康管理クリニック	豊田市電神町新生151-2	0565(27)5550	◎	◎	◎	／
	三河安城クリニック	安城市相生町15-1	0566(75)7515	◎	◎	◎	◎
	知多クリニック	半田市本町7-20	0569(22)3231	○	○	◎	／
	半田市医師会健康管理センター	半田市神田町1-1	0569(27)7885	◎	◎	◎	／
	中京サテライトクリニック	豊明市沓掛町石畑180-1	0562(93)8225	◎	◎	◎	／
	愛知県厚生連長久手農村健診センター	愛知郡長久手町平池901	0561(62)3168	◎	◎	◎	／
	和合セントラルクリニック	愛知郡東郷町大字青木字白土1-1884	052(805)8000	○	○	◎	◎
	瀬戸健康管理センター	瀬戸市共栄通1-48	0561(82)6194	◎	◎	◎	／
	日進おりど病院予防医学推進・研究センター	日進市折戸町西田面110	0561(73)3030	○	○	○	○
	山下病院	一宮市中町1-3-5	0586(45)4511	○	○	○	／
	愛知集団検診協会愛知健診所	津島市藤里町2-3-1	0567(26)7328	◎	◎	◎	◎
三重	四日市健診クリニック	四日市市生桑町菰池450-3	0593(30)7722	◎	◎	◎	◎
	近畿健康管理センター三重事業部	津市納所町42-1	059(225)7426	◎	◎	◎	／
大阪	近畿健康管理センター大阪事業部	大阪市淀川区西中島5-13-9 新大阪森ビル3F	06(6304)1513	◎	◎	◎	／
	関西検診協会	大阪市淀川区西中島4-4-21	06(6308)3908	◎	◎	◎	◎
	オリエンタル労働衛生協会大阪支部	大阪市中央区久太郎町1-9-26 船場ISビル	06(6266)6440	◎	◎	◎	◎
	M・Oクリニック	大阪市西区南堀江1-18-21 M.Oビル	06(6533)6760	◎	◎	◎	◎
兵庫	兵庫県予防医学協会	神戸市東灘区御影本町6-5-2	078(856)7200	◎	◎	◎	○
福岡	結核予防会福岡県支部福岡結核予防センター	福岡市中央区大名2-4-7	092(761)2544	○	○	◎	○
宮崎	宮崎市医師会成人病検診センター	宮崎市大坪西1-2-3	0985(52)5111	○	○	／	／

★実施区分欄の◎印は、出張健診が可能な健診機関です。
※1 ―― インフルエンザ予防接種については「春日クリニック」文京区西片1-15-10 TEL:03(3813)0080にて実施

各健診機関へのアクセス等詳細については、当組合ホームページ (<http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/>) よりアクセスできます。(一部不可)

★ 健診の申込みについて ★ 健診委託機関で受検を希望される方は、会社の健康保険担当の方にお申し込みください。

個人情報の
取り扱いについて

当組合では受検者の個人情報に関しては個人情報保護法にかかる法令に基づき適正に取り扱っております。
なお、当組合では健診事業を実施するにあたり、事業所に応分の費用を負担していただき、共同で実施、健診データも共同で利用することとしております。(「健診事業の公表について(平成17年3月17日付)」をご覧ください。当組合のホームページにも記載しております。)

名古屋薬業健康

地 区	健 診 機 関 名	所 在 地	電 話 番 号	実 施 区 分			
				生活習慣病 健診	定期健診	保健指導	インフルエンザ 予防接種
北海道	北海道労働保健管理協会	札幌市白石区本郷通3南2-13	011(862)5088	◎	◎	◎	／
宮城	結核予防会宮城県支部	仙台市青葉区宮町1-1-5	022(221)4461	○	○	／	○
埼玉	川久保病院健診センター	さいたま市浦和区東高砂町29-18	048(882)2916	○	○	／	／
千葉	千葉社会保険病院	千葉市中央区仁戸名町682	043(261)2211	○	○	○	／
東京	オリエンタルクリニック	豊島区西池袋1-29-5 山の手ビル3F	03(3988)1292	◎	◎	／	／
	春日クリニック	文京区小石川1-12-16	03(3816)5840	◎	◎	◎	◎※1
	オリエンタル労働衛生協会東京支部オリエンタル上野健診センター	台東区上野1-20-11 鈴乃屋ビル	03(5816)0711	○	○	／	○
神奈川	結核予防会神奈川県支部中央健康相談所	横浜市中区中村町3-191-7	045(251)2527	◎ 女性は不可	◎	○	◎
	結核予防会神奈川県支部かながわクリニック	横浜市中区元浜町4-32 県民共済ビル4F	045(201)8521	○	／	○	／
富山	社会保険高岡病院	高岡市伏木古府元町8-5	0766(44)1181	◎	◎	◎	◎
静岡	聖隷沼津健康診断センター	沼津市本字下一丁田895-1	055(962)9882	○	◎	◎	◎
	結核予防会静岡県支部	静岡市南瀬名町6-20	054(261)0516	○	◎	／	／
	静岡健康管理センター	静岡市駿河区登呂3-1-1 静岡新聞放送会館15F	054(282)1109	○	○	○	○
	静岡予防医学協会総合健診センター	藤枝市善左衛門2-11-5	054(636)6460	◎	◎	○	◎
	聖隷健康診断センター	浜松市中区住吉2-35-8	053(473)5501	◎	◎	◎	／
岐阜	操健康クリニック	岐阜市数田南1-4-20	058(274)0330	○	○	○	○
	岐阜県労働基準協会連合会	岐阜市日置江4-47	058(279)3399	◎	◎	◎	◎
	岐阜県産業保健センター	多治見市東町1-9-3	0572(22)0115	◎	◎	◎	／
	木沢記念病院健康管理センター	美濃加茂市 古井町下古井590	0574(25)2181	○	○	○	◎
愛知	名古屋公衆医学研究所	名古屋市中村区長蔵町4-23	052(412)3111	◎	◎	◎	／
	国際セントラルクリニック	名古屋市中村区那古野1-47-1 名古屋国際センタービル10F	052(561)0633	○	○	◎	◎
	名駅前診療所保健医療センター	名古屋市中村区名駅南2-14-19 住友生命名古屋ビル2F	052(581)8406	○	○	○	○
	テルミナセントラルクリニック	名古屋市中村区名駅1-1-2 名古屋ターミナルビル8F	052(587)0311	○	○	◎	◎
	名古屋東栄クリニック	名古屋市中区栄2-11-25	052(201)1111	○	○	◎	◎
	加藤内科胃腸科	名古屋市中区丸の内3-16-16	052(962)3585	◎	◎	○	◎
	中日病院	名古屋市中区丸の内3-12-3	052(961)2496	○	○	◎	／
	オリエンタル労働衛生協会	名古屋市中村区今池1-8-4	052(732)2200	◎	◎	◎	◎
	愛知健康増進財団	名古屋市中区清水1-18-4	052(951)3919	○	◎	◎	◎
	中京クリニカル	名古屋市中区白鳥3-6-17	052(671)8001	○	○	／	／
	名古屋セントラルクリニック	名古屋市中区千竜通7-15-1	052(821)0090	◎	◎	◎	◎

平成20年4月からスタート!

特定健診・特定保健指導

レベル別の指導がポイント!



平成20年4月から健保組合等の医療保険者に対し、40〜74歳の方への特定健診・特定保健指導が義務づけられますが、「標準的な健診・保健指導プログラム」によつてその具体案が明らかになりました。これを受けて、みなさんが受ける健診も変わっていきます。

リスクに応じた特定保健指導を実施

特定健診は、新しい健診項目(P4参照)と標準的な質問票によつて、メタボリックシンドロームの診断基準となる内臓脂肪の蓄積や血糖、血中脂質、血圧などのリスクがある人を抽出。健診受検者全員に対して、健診結果通知時に「情報提供」を行うとともに、リスク数で「動機づけ支援」「積極的支援」の対象者に分けて特定保健指導を実施します。

「動機づけ支援」は、医師や保健師等による面接・指導のもと個別の生活習慣改善の行動計画を立て、それに取り組むための動機づけをサポート。6ヵ月後に、計画の実績評価を行います。

「積極的支援」は、動機づけ支援と同じように行動計画を立て、目標達成に向けて継続的に支援し、その生活が続けられるように指導。6ヵ月後に、計画の進捗状況評価と実績評価を行います。

特定健診・特定保健指導を健康増進に活かそう

40〜74歳の日本人男性の半分がメタボリックシンドロームの有病者か、その予備群に該当するといわれています。おなかに脂肪がたまつていて、血中脂質や血圧の数値が気になる……そんな方は、毎年特定健診で体の状態をチェックし、それぞれの数値が悪化傾向にないかを調べるのが大切です。初期のうちに異常を発見し、生活習慣の改善や治療ができれば、病気の進行を抑え、予防することが可能となります。

また、特定保健指導では、自分の体の状態に合った情報やアドバイスが受けられます。特定健診・特定保健指導を積極的に活用し、メタボリックシンドロームを予防しましょう。

CHALLENGE!

メタボ予防は家族みんなで!

平成20年4月からは、40〜74歳の被保険者および被扶養者への特定健診・特定保健指導の実施が、健保組合等に義務づけられます。



特定健診・特定保健指導で生活習慣改善の必要があるとの結果が出たら、家族で一緒にウォーキング等を始めてみませんか? 励まし合いながら、一緒に取り組むことが、長続きのコツ。ぜひ、家族でメタボリックシンドローム予防に取り組んでみましょう。

特定健診を実施します

対象者 40～74歳の被保険者・被扶養者

「標準的な質問票」による問診と、新しい健診項目により実施

保健指導対象者の選別（リスク数に応じた階層化）

STEP. 3

ステップ1、2から保健指導対象者をグループ分け

① の人で、STEP.2 の追加リスク数が



② の人で、STEP.2 の追加リスク数が



STEP. 4

- 薬剤治療を受けている方は原則として特定保健指導の対象外となります。
- 前期高齢者（65～74歳）は、積極的支援の対象となった場合でも動機づけ支援となります。

STEP. 1

内臓脂肪の蓄積に着目してリスクを判定

1

腹囲

<男性>
85cm以上
<女性>
90cm以上



2

腹囲

<男性>
85cm未満
<女性>
90cm未満でも、
BMI25*以上



※BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

※①②に該当しない方はSTEP.2以降対象外。保健指導の「情報提供」を行います。

STEP. 2

追加リスクをカウント

① 血糖

a:空腹時血糖100mg/dl以上 または
b:ヘモグロビンA1cの場合5.2%以上 または
c:薬剤治療を受けている場合（標準的な質問票より）

② 脂質

a:中性脂肪150mg/dl以上 または
b:HDLコレステロール40mg/dl未満 または
c:薬剤治療を受けている場合（標準的な質問票より）

③ 血圧

a:収縮期血圧130mmHg以上 または
b:拡張期血圧85mmHg以上 または
c:薬剤治療を受けている場合（標準的な質問票より）

④ 質問票

喫煙歴あり
(①から③のリスクが1つ以上の場合にのみカウント)

STEP.3

STEP.4

の結果に基づき、特定保健指導を実施します

電話、Eメール

目標設定から6ヵ月後に、身体状況や生活習慣に変化が見られたかを確認します。

評価

個別支援、グループ支援

生活習慣の改善のために個別の行動計画を設定し、自主的な取り組みを継続的に進めるよう動機づけを支援します。

面接（原則1回）

Ⅱ
動機づけ支援
（原則1回の支援）

健康管理ファイル、ホームページ等で情報を提供

健康な生活習慣の重要性に対する理解を深め、生活習慣を見直すよう基本的な情報を提供します。

Ⅰ
情報提供
（健診受検者全員に健診結果通知時に行う）



個別支援、グループ支援
電話、Eメール

目標設定から6ヵ月以上経過後に、計画の進み具合と、身体状況や生活習慣に変化が見られたかを確認します。

評価

個別支援、グループ支援
電話、Eメール

生活習慣改善のための取り組みを継続的に支援し、また、その生活が続けられるようサポートします。

Ⅲ
3ヵ月以上の継続的な支援

個別支援、グループ支援

動機づけ支援と同じ内容の面接を行います。

面接（初回）

3～6ヵ月程度の支援期間

Ⅲ
積極的支援

けんぽ

Information

平成19年春 健康ウォークが開催されました

東海道随一の桜名所 岡崎城下散策

去る4月7日(土)に、愛知県下の健康保険組合と共同で健康ウォークを開催いたしました。

当日は桜満開の時期と重なり、参加者は過去最高の4500名以上の多くの方々にご参加をいただきました。

次回は10月6日(土)、高浜方面で開催を予定しております。ぜひ、ご参加ください。



アンケート調査のご協力

ありがとうございました

先にご依頼いたしましたアンケート調査では、多くの皆様方にご協力をいただきありがとうございました。

皆様方からお寄せいただきました貴重なご意見などは、今後の事業展開に反映して参りたいと思っておりますので、今後ともご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

「らくらく禁煙コンテスト」に参加しませんか?

「禁煙したいけどきっかけがない・・・」「何度も挑戦したけど、禁煙できなかった・・・」そんな人におすすめなのが、このコンテスト。ただタバコをがまんするのではなく、行動科学に基づいた禁煙プログラムにしたがって、段階的にタバコをやめられるように工夫されています。

ぜひこの機会に禁煙にチャレンジしてみませんか?

申し込み受付期間

●平成19年6月30日まで

コンテスト実施期間

●平成19年7月18日～8月28日

参加料

●お一人4,000円(税込)

申し込み方法

●6月30日までに郵便振替で下記の口座に参加料を振り込みます。払い込み料金は本人負担です。その際、振込取扱票の通信欄に教材送付先の氏名・郵便番号・住所・電話番号を明記してください。

●振込先／振替番号 00120-2-710015

●加入者名 株式会社 法研

●禁煙成功者の認定と記念品●

禁煙成功者全員に「成功者証」と「記念品(図書カード500円分)」を贈呈します。禁煙成功者の中から、抽選で若干名様に旅行券等をプレゼントします。



詳しくはこちらまで

法研ホームページをご覧ください。事務局へお電話でお問い合わせください。

ホームページ

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

お電話

株式会社 法研 「らくらく禁煙コンテスト事務局」 TEL 03-3562-7673