

特定保健指導のご案内

◇特定保健指導とは？

平成 20 年 4 月より「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、**内臓脂肪の蓄積に着目した将来の生活習慣病の予防**を目的に、医療保険者(地共済等)が 40 歳以上の加入者へ実施するものです。

各医療保険者には、対象者へ保健指導の実施が義務付けられています。

◇なぜ保健指導が必要なのか？

①沖縄の働き盛り世代が危ない！

沖縄県の平均寿命が短くなったことは有名ですが…さらに悲しい現状があるのをご存じですか？

沖縄県は、**65歳未満で亡くなる方が全国一多いんです!!**

◇総死亡者に占める65歳未満死亡の割合(2015)

	男性		女性	
1位	沖縄	23.1	沖縄	12.4
	東京	15.9	埼玉	9.6
∴	茨城	15.7	神奈川	9.6
	∴		∴	
15位	全国	14.3	全国	7.6
∴	∴		∴	
47位	長野	11.4	島根	4.7

②原因の多くは「血管が傷つく」こと

65歳未満で亡くなる原因の多くは、脳や心臓などの血管が傷つき、脳卒中や心筋梗塞といった**命に関わる病気が増えていること。**

◇脳血管疾患の年齢階級別死亡率(2015、沖縄県)

年齢	男性	女性
45-49	23.9	2.2
50-54	40.3	9.1
55-59	60.5	17.6
60-64	74.1	39.2

男性の死亡率が高い…
血管が傷つくのはなぜ？

③血管を傷つける犯人は…？

血管を傷つけているのは、ずばり「**内臓脂肪の蓄積**」!! 健診結果から読み取ることができます。

◇地共済の健診結果をみると…(平成29年度40歳以上の組合員健診結果)

内臓脂肪の蓄積			血管を傷つける			病気の発症
男性	腹囲	BMI	男性	血糖	血压	中性脂肪
	85cm以上	25以上		890	130/85以上	
	1191	954人		710	618	
	(54.2%)	(43.4%)		(40.5%)	(32.3%)	(28.1%)
女性	腹囲	BMI	女性	血糖	血压	中性脂肪
	90cm以上	25以上		493	130/85以上	
	259	397		252	135	
	(18.1%)	(27.7%)		(34.4%)	(17.6%)	(9.4%)

※血糖値…HbA1c5.6%以上

自覚症状がなく発症まで気づきにくい
また、気づいたときには重症化していることも…

「内臓脂肪の蓄積」に注目し、加入者おひとりお一人の健康づくりをサポートさせていただくのが特定保健指導です☆

◇保健指導の流れ

1. 健診結果をもとに対象者を選定

40歳以上の組合員、任意継続組合員、被扶養者の方が受診した「地共済人間ドック」「定期健康診断」「特定健診」の結果をもとに、保健指導の対象となる方を選定します。

◇保健指導対象者の選定

1. 腹囲、BMI

+

2. 血管を傷つけるリスク

=

3. 保健指導の対象

		①血圧 ②血糖 ③脂質	④喫煙歴	40-64歳	65-74歳
腹囲	男性 85cm以上 女性 90cm以上	2つ以上該当	/	積極的支援	動機づけ支援
		1つ該当	あり なし		
BMI	上記以外で BMI25以上	3つ該当	/	積極的支援	動機づけ支援
		2つ該当	あり なし		
		1つ該当	/		

※以下の場合には特定保健指導に該当せず「情報提供」となります。

- ①血管を傷つけるリスクに該当するが、腹囲・BMIが基準値内の場合
- ②腹囲・BMIのみ基準値を超える場合
- ③血圧・血糖・脂質のお薬を内服治療中の場合

◇血管を傷つけるリスクの判定基準

- ①血圧…130/85mmHg以上(いずれか)
- ②血糖値…空腹時血糖値100mg/dl 以上
- ③脂質…中性脂肪150mg/dl 以上 または
HDLコレステロール40mg/dl 未満

階層化の結果、
特定保健指導の対象外となっても
「問題なし」とは限りません。

ご自身の健診結果を必ず確認し、
基準値を超えている項目や
生活習慣を振り返りましょう。

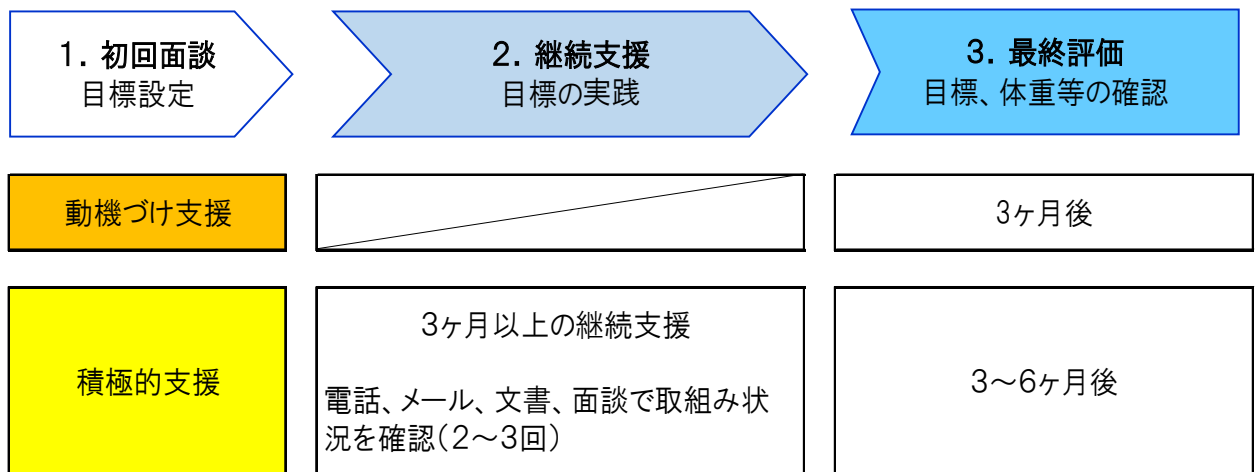
2. 対象者に「特定保健指導利用券」を送付

利用券が送付された方は、以下の方法で保健指導を受けてください（**無料**です!）。
また、組合員の方は「**職専免**」の取得が可能です。

- ①本庁で受ける（地共済保健師が実施）
- ②医療機関で受ける … [「委託医療機関一覧」](#)へ
- ③自宅や職場で受ける… [「\(株\)ベネフィットワン・ヘルスケアのご案内」](#)へ

3. 専門職があなたの頑張りをサポート！

特定保健指導は3ヶ月～6ヶ月間のプログラムです。
保健師や管理栄養士等と一緒に、健診結果から体の変化と生活習慣の関連を読み取り、生活改善のための目標を立てます。プログラム期間中に実践し、その後の体重や腹囲の変化を確認します。



※面談の所要時間は20～30分
※最終評価は、電話やメール等で実施します

☆ご不明な点・ご質問等ございましたらお問い合わせください。

★★★お問い合わせ先★★★

〒900-8570 那覇市泉崎 1-2-2 地方職員共済組合沖縄県支部
電話：098-866-2127 担当：給付福利班
地共済保健師(メールアドレス)：ckshoken@pref.okinawa.lg.jp