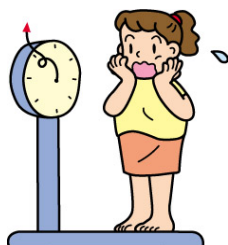




はじめる つづける 健康あっぷ中央市

—2007年特定健康診査等実施計画ダイジェスト版—

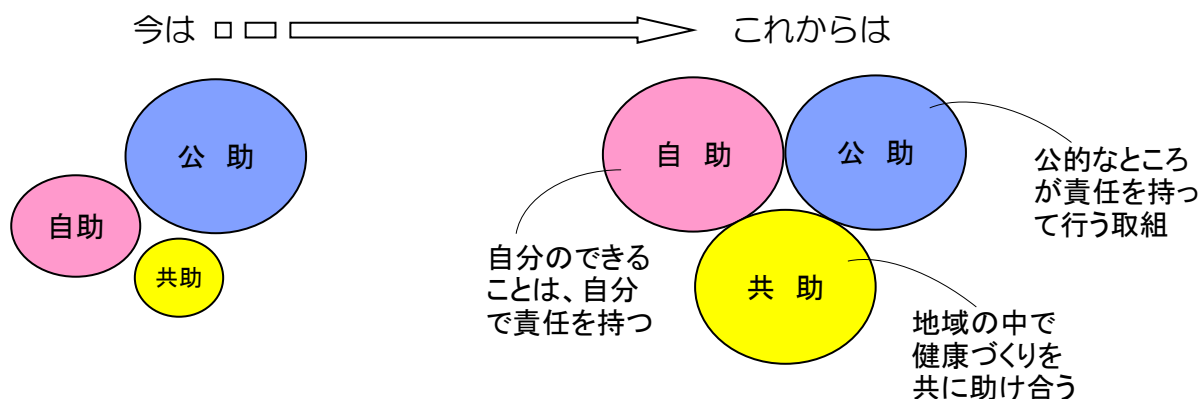


計 画 の 目 的

増え続ける国民医療費。医療保険者（市は国民健康保険）の責任のもと「生活習慣病に着目した健診」と「健診後の保健指導の充実」を図ることにより、メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）を予防・解消し、一人ひとりの豊かな人生を実現する。

基本的な考え方

一人ひとりが病気と生活習慣との関連を理解し、個人の取組と地域の助け合いと行政との協働により、すべての市民が健康で豊かで快適に生活できる市をめざす。

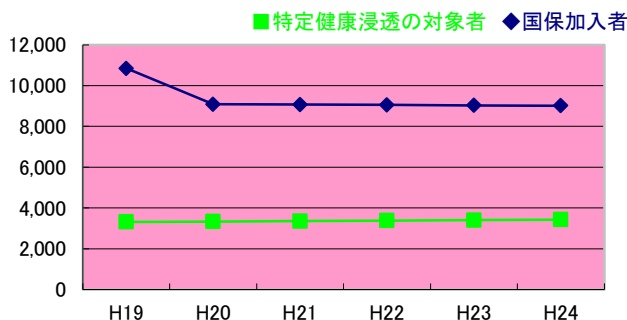


計画期間

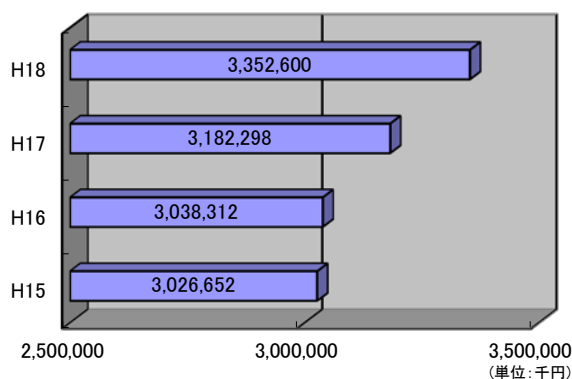
平成20年度～24年度（5年間）

中 央 市

■国保加入者の推計

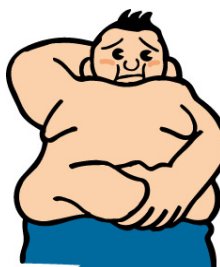


■中央市年度別国保医療費額



特定健診・特定保健指導が実施

- 1 増え続ける医療費の多くを占めるのは生活習慣病
 ▼ 医療費の約5割はがん、心臓病や脳卒中などの循環器病、糖尿病及び合併症(腎臓病など)
 ▼
- 2 生活習慣病となる危険は、危険因子が重なるごとに増大
 ▼ 内臓脂肪型肥満(内臓脂肪)に起因したメタボリックシンドローム(内臓脂肪型症候群)が問題
 ▼
- 3 メタボリックシンドロームの予防・解消で生活習慣病は効果的に予防できる
 ▼ メタボリックシンドロームに着目した健診で対象者を選定し、保健指導により、健康な生活習慣の定着を図る
 ▼



これまでの健診

- 職場の事業所健診
 - 健康保険の一般・成人健診や生活習慣病予防健診
 - 市町村の基本健康診査 など
- 対象者が不明確であることも

特定健診・特定保健指導では？

- 医療保険者が加入している被保険者・被扶養者(家族)に実施

- | | | |
|-------|-------|---------|
| 医療保険者 | ○組合健保 | ○政府管掌健保 |
| | ○共済組合 | ○国保 |

メタボリックシンドロームの診断基準

■内臓脂肪型肥満

腹囲 男性85cm以上 内臓脂肪面積
女性90cm以上 男女とも100cm²以上に相当

＋ 上記に加え、以下の内2項目以上が該当(1項目が該当の場合は予備群)

- 高血糖
空腹時血糖 110mg/dl以上*
- 脂質異常
中性脂肪 150mg/dl以上
かつ/又は HDLコレステロール40mg/dl未満
- 高血圧 収縮期血圧130mmHg以上

メタボリックシンドローム

より、特定健診・特定保健指導に併せて保健指導の判定基準に※

リスクが重なりだした段階

積極的支援

健診判断の改善に向けて、継続的に実行できるような支援がなされます。

リスクが出現しはじめた段階

動機づけ支援

自分の生活習慣の改善点や実践していく行動などに気づき、自ら目標を設定し、行動に移すことができるような支援がなされます。

メタボリックシンドロームのリスクなし

情報提供

健診結果から今の健康状態を把握し、健康な生活を送るための生活の見直しや改善のきっかけとなる情報が提供されます。非該当者だけでなく、全員に実施されます。

※※特定健診・特定保健指導では喫煙もリスクの一つとしてカウントされます。たばこは動脈硬化を進行させ、メタボリックシンドロームを助長します。

中央市のめざす姿

自分自身の健康への配慮ができる生活の実践と、それをみんなが支えながら
～生活習慣病を予防し、重症予防と健康寿命の延伸を図る～



一人ひとりができること

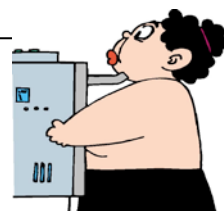
- ・ 特定健康診査を受け、自分の健康状態を知る
- ・ 自分の健康状態に応じて適切な生活習慣(食事、運動、禁煙等)の実践をする。

地域や組織ができること

- ・ 地域や職場が生活習慣病予防へ関心を持ち学習の機会をつくり支援する。

行政が行うこと

- ・ 本計画を全庁的に推進します。
- ・ 特定健康診査を実施し、対象者に受診してもらいます。
- ・ 保健指導対象者に対し、特定保健指導を行います。
- ・ 個人情報保護には充分留意し、対応します。
- ・ 地域の課題把握に努め、積極的な情報提供を行います。
- ・ 広域的な問題については、近隣市町村や県・関係機関に対し、相談や要望を行

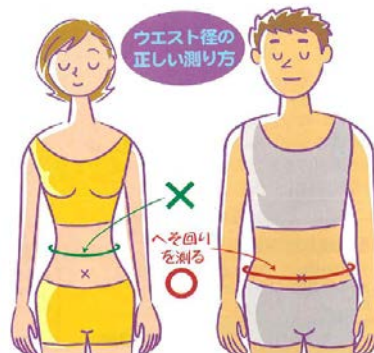


目標

★平成27年度までに糖尿病等の生活習慣病有病者・予備群を少なくとも25%減少させる

- 特定健康診査受診率の増加
H19年度 33% → H24年度 65%
- 特定保健指導等実施率の増加
動機づけ支援レベル
H19年度 10% → H24年度 25%
積極的支援レベル
H19年度 5% → H24年度 20%
- 内臓脂肪型症候群の該当者及び予備群の減少
H20年度から比べてH24年度10%減少
- 食事は規則正しく摂取する人の割合を増やす
55.6% → 66.7%
- 運動不足だと思う人を減らす
男女平均 74% → 59.2%

腹囲の測定方法



食事編

食べすぎ、飲みすぎを防ぐ食習慣10のポイント

- ① 1日3食決まった時間に食べる
- ② 腹八分目を守り食べすぎを防ぐ
- ③ 就寝2～3時間前に夕食をすませる
- ④ 脂っぽいものは控え副菜を先に食べる
- ⑤ なるべく家族や友人と食卓を囲む
- ⑥ よくかんで、ゆっくり食べる
- ⑦ ながら食いやまとめ食いは避ける
- ⑧ 身近なところに食品を置かない
- ⑨ アルコールと甘味は取りすぎない
- ⑩ 外食は単品より定食類を食べる



運動編

運動を生活習慣に取入れる

100kcalを消費するために必要な時間（体重60kgの人）

軽い散歩	30分前後
軽い体操	30分前後
ウォーキング（速歩）	25分前後
自転車（平地）	20分前後
ゴルフ	20分前後
ジョギング（強い）	10分前後
自転車（坂道）	10分前後
テニス	10分前後
バスケット	5分前後
水泳（クロール）	5分前後

有酸素運動の代表＝ウォーキング

ウォーキングの5つのポイント



- ・やや遠くを見る
- ・歩きやすい服装で
- ・肩の力を抜く
- ・ひじを直角に曲げて大きく振る

日常生活で運動量をアップ

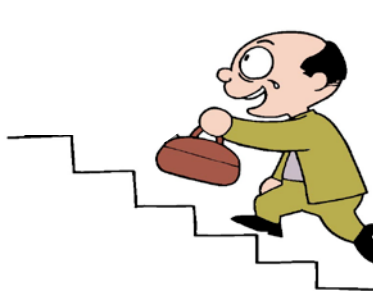
日常生活の中でもこまめに動けば、筋肉に刺激を与えることで血糖値が下がる効果が期待できます。



買い物にはなるべく車を使わない



一駅くらいの距離は歩く



エレベーターやエスカレーターを階段に代える



雑巾がけやトイレ・風呂掃除など、家事で意識して体を動かす