

# 平成20年4月から 医療制度が変わりました!

Part 1

医療費適正化のために、この4月から「特定健診・特定保健指導」と「高齢者のための新しい医療制度」がスタートしました。

40~74歳の方に

## 特定健診・特定保健指導がスタート

メタボ世代ともいえる40~74歳の人全員を対象として、これまでの異常値を見つけ出す健診から、生活習慣の改善が必要な人を見つけ出し、病気予防効果を高める健診・保健指導へと変わりました。

その実施が健康保険組合に義務づけられています。

## 注目すべきはメタボリックシンドローム

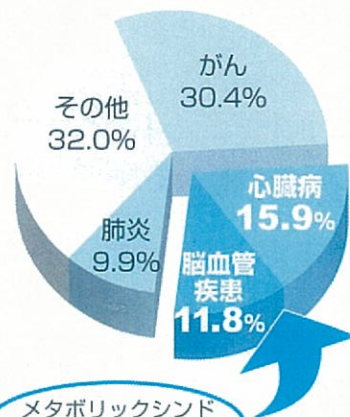
新しい健診・保健指導では、メタボリックシンドロームに着目して、病気の予防に重点をおいています。

いまの日本人の死因を見ると、1位のがんにつづき、2位は心疾患、3位は脳血管疾患となっており、いずれも生活習慣が大きく影響しています。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型の肥満に、生活習慣病の前段階である「脂質異常」「血圧高め」「血糖値高め」のうち2つ以上を合わせ持つ状態で、この段階で生活習慣を改善すればこれらの病気を予防することができるのです。

日本人の死因の割合

厚生労働省 平成18年人口動態統計



メタボリックシンドロームと関係が深い

## 低い奥様の健診受診率

健康保険組合の被扶養者である奥様のなかには、健診は勤めに出ている夫や子どもが職場や学校で受けるものと思っている方も多いようです。

「時間がない」「費用がかかる」など、奥様の健診受診率の低い理由はさまざま。でも健診を受けないことになり、結果は遅かれ早かれ有病者に。短い健診なら半日、費用も負担補助を行っています。

- まずは、健康のために1年に1回、定期的に健診を受診するようにしましょう。
- 受診方法などは、改めて健康保険組合からご案内いたします。



## 判定基準

おへその位置で測定した腹囲が、男性で85cm以上、女性で90cm以上の内臓脂肪型肥満に加え、以下3項目のうち2項目以上に該当する場合にメタボリックシンドロームと判定されます。

### 高血糖

- ・空腹時血糖が100mg/dl以上
- または、
- ・HbA1cが5.2%以上

### 脂質異常

- ・中性脂肪(トリグリセリド・TG)が150mg/dl以上
- または、
- ・HDLコレステロールが40mg/dl未満

### 高血圧

- ・収縮期血圧(最高血圧)が130mmHg以上
- または、
- ・拡張期血圧(最低血圧)が85mmHg以上

## 階層化

腹 囲	追加リスク			④喫煙歴	保健指導対象	
	①高血糖	②脂質異常	③高血圧		40~64歳	65~74歳
85cm以上(男性) 90cm以上(女性)	2つ以上該当			あり・なし共にあり	積極的支援	動機付け支援
	1つ該当			なし		
上記以外でBMI≥25	3つ該当			あり・なし共にあり	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当			あり		
	1つ該当			なし		

\*糖尿病、高血圧症、脂質異常症の薬を服用している人は保健指導から除外されます。

## 支援内容

### 動機付け支援は原則1回の支援

対象者がすぐに生活習慣の改善のための目標達成に向けた自主的な行動に移り、その生活が継続できることを目指します。

支援頻度・面接・指導  
医師、保健師等が原則1回の指導を行う。

行動目標・支援計画の作成  
実行可能な生活習慣改善の計画を作成。

実績評価  
6カ月経過後に効果の状況を確かめ評価する。

### 積極的支援は3カ月以上継続して指導

定期的・継続的な支援により、生活習慣改善のための目標達成に向けた行動に取り組み、プログラム終了後もその生活が継続できることを目指します。

支援頻度・面接・指導  
医師、保健師等が初回面接後数回にわたり電話等で指導する。

行動目標・支援計画の作成  
行動目標に優先順位をつけ、実行可能な生活習慣改善の計画を作成。

実績評価  
6カ月経過後に効果の状況を確かめ評価する。

### 未就学の子どもがおられる方へ

義務教育就学前まで  
医療費自己負担2割に

3歳未満の乳幼児についての医療費は従来から自己負担が2割に抑えられていましたが、この対象が小学校入学前までとなりました。

### 被保険者のみなさまへ

高齢者支援のための  
保険料が新設

高齢者支援に充てるため、今までの保険料が医療費や保健事業費に充てる「基本保険料」と後期高齢者支援金や前期高齢者納付金などに充てる「特定保険料」に区分されました。

6・7ページへ続く→