

# 平成20年度から 新しい健診制度 が始まります

平成20年4月から、40歳～74歳の人を対象にした「特定健診」「特定保健指導」の実施が医療保険者（市町村国保、健保組合など）に義務付けられます。

## 生活習慣病有病者・予備群を25%減少

糖尿病や脳卒中、心臓病などの生活習慣病は、本人の健康を損なうだけでなく、家族や職場などにも大きな影響を与え、医療費の増加にも多いに関係しています。

そこで、生活習慣病をより効果的に予防するために40歳～74歳の人を対象に、平成20年4月から新しく「特定健康診査」「特定保健指導」が実施されることとなりました。

これにより、平成27年度には平成20年度と比較して、糖尿病などの生活習慣病有病者・予備群を25%減少させることが国の政策目標として掲げられています。

## 特定健康診査

40歳～74歳の国民健康保険加入者を対象に、特定健康診査を実施します。生活習慣病の根源となるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とその予備群の人を早期発見することを目的としています。

国民健康保険以外の人は、各健康保険組合で、特定健診を受けていただくこととなります。

## 特定保健指導

健診結果をもとに、対象者を生活習慣病の発病する危険度の高い順から「積極的支援」、「動機づけ支援」、「情報提供」の3グループに分け、それぞれに合わせた保健指導を行い、生活習慣の改善を支援します。

## 特定健康診査

メタボリックシンドローム・予備群などの異常がないかを調べる診査です。



身体計測(身長・体重・腹囲・BMI)、**血圧測定、診察、血液検査**(脂質検査(中性脂肪・HDLコレステロール、LDLコレステロール)、肝機能検査(AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GTP)、血糖検査(空腹時血糖またはHbA1c))、**尿検査**(尿蛋白、尿糖)

※心電図検査や眼底検査、貧血検査は、基準に該当し、医師が必要と認める人について実施します。



## 特定保健指導

保健師や栄養士などが、栄養・運動などの生活習慣改善を支援します。

菊池市では、平成20年度からも引き続き特定健康診査に各種がん検診を組み合わせた複合健診を実施する予定です。また、年齢が19歳～39歳の人、75歳以上の人の健診の実施方法は現在、検討中です。

来年からも、積極的に特定健康診査・特定保健指導を受けていただき、皆さんの健康づくりにお役立てください。

## 毎月19日は「食育の日」

### ●日本食の基本「だし」について見直そう

日本の食事は、ご飯を主食に、かつおぶしや昆布等のだしで味付けされた副食が添えられており、そのだしの風味でおいしくいただけるようになっていきます。

しかし共働きが増え、全てがスピードに追われる今、かつおぶしや昆布等の天然だしを取らずに、市販の化学（うま味）調味料を使うご家庭も少なくないようです。

確かに化学（うま味）調味料は、安価で手軽で保存もきくので便利です。天然だしはその逆とも言えます。でもなぜ化学（うま味）調味料と天然だしでは、価格や保存面の違いがあるのでしょうか。それは、化学（うま味）調味料には大量の食品添加物が使われているからです。合成されたうま味成分や調味料、香料等を組み合わせることで安価でかつ風味も良いように作られているからです。

食の安全性が問われている中で、家庭の中で安全で美味しいものを頂く基本として是非天然だしを上手く活用してほしいものです。「面倒だ」「そんな時間はない」「難しそう」等の理由からなかなか実行できない方もいると思います。時間があるときにまとめて作り冷蔵なら4～5日、冷凍なら3週間程度もちますので、いつでも使えるように保存しておくとう便利です。

【だしのとり方】約500cc分

- 水3カップ・**こんぶ**(5cm×10cm)1枚・かつお節約30g
- ① **こんぶ**についているしらいものを濡れふきんでふき取ります。
- ② **こんぶ**を水にひたしておきます。(約30分)
- ③ ②をそのまま鍋に移し火をかけます。
- ④ 煮立つ寸前で**こんぶ**をとりだし、沸騰したらかつお節を入れ、もう一度煮立ったら火を止めます。
- ⑤ かつお節をざるでこします。出来上がりです。

## 歯ッピーキッズ 3歳児検診時「むし歯なし」の子



9月12日(水)に七城会場で、9月20日(木)に泗水会場で、9月28日(金)に菊池会場で3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもさんを紹介します。(敬称略)

- 七城会場**
- 佐々和希(⊕ 新古閑)
  - 上村円花(⊕ 大尺)
  - 本田吏紗(⊕ 雇用促進)
  - 西川藍央(⊕ 元村)

- 泗水会場**
- 出口みのり(⊕ 富の原西)
  - 緒方菜月(⊕ 富)
  - 荒木颯太(⊕ 永)
  - 安武美咲(⊕ 泗水佐野)
  - 堤 虎太郎(⊕ 福本二)

- 菊池会場**
- 竹内悠真(⊕ 堂迫団地)
  - 古川莉基(⊕ 高江)
  - 豆塚智也(⊕ 永)
  - 川口凌典(⊕ 富の原一)
  - 柳田竜青(⊕ 桜山四)
  - 安藤愛華(⊕ 南山手)
  - 岩瀬乃亜(⊕ 富出分)
  - 堤田華音(⊕ 富の原東)
  - 迫 呼春(⊕ 東迫間)
  - 濱松 青(⊕ 原細永)
  - 後藤謙史郎(⊕ 上出田)
  - 谷 来希(⊕ 原細永)
  - 川口真由(⊕ 村田)
  - 本藤理子(⊕ 東原)

- 岩崎はる(⊕ 片角)
- 松寺桃花(⊕ 立町)
- 木下愛心(⊕ 大柿)
- 山瀬暖人(⊕ 中原)
- 中野香菜(⊕ 上西寺)
- 田中麗佳(⊕ 立町)

むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。これからも「甘いものを控えること」、「歯みがきをすること」、「歯を強くすること」、「定期健診を受けること」を心がけ、むし歯ゼロで頑張りましょう。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。

## 「メタボリックシンドローム」って何？

「メタボリックシンドローム」とは、内臓脂肪が蓄積した肥満に加え、高血圧、高脂血症、高血糖などの動脈硬化の危険因子が重複して存在する状態を言います。少し血圧が高い、太り気味、少し血糖値が高い……。というように一つひとつの症状は軽くても、重複すると動脈硬化がより一層進行し、心筋梗塞や脳梗塞などの病気を突然起こしてしまいます。



## メタボリックの診断基準

①に加えて、②～④の2つ以上に該当する場合は、メタボリックシンドロームと言えます。

①腹部肥満(内臓脂肪の蓄積)	腹 囲 (へその高さでのウエスト周囲径) 男性 85cm 以上 女性 90cm 以上
②高脂血症	中性脂肪値 150mg/dl 以上 かつ/または HDL コレステロール 40mg / dl 未満
③高血圧	収縮期(最大) 血圧 130mmHg 以上 かつ/または 拡張期(最小) 血圧 85 mmHg 以上
④高血糖	空腹時血糖値 110mg / dl 以上

## メタボリックをチェックしてみましょう

あてはまるところをチェックし、合計点数を出してみましょう。

チェック項目	はい	いいえ
自分の腹囲(へその高さでのウエスト周囲径)を知っている	0点	1点
腹囲が、男性 85cm 以上、女性 90cm 以上ある	3点	0点
これまでに健診で肥満を指摘されたことがある	2点	0点
健診で高脂血症、高血糖、高血圧のいずれかを指摘されたことがある	2点	0点
食事は、満腹になるまで食べる方である	1点	0点
間食をよく食べる	1点	0点
早食いの方である	1点	0点
タバコを吸う	1点	0点
1日に30分以上歩いている	0点	1点
合 計		点

- 判定
- 6点以上の人…メタボリックシンドロームの疑いあり
  - 3点～5点の人…メタボリック予備群の可能性あり
  - 2点以下の人…今は大丈夫。でも気をつけよう