

生活習慣を見直し、 健康の維持増進に 取り組みたい



企業として「メタボ対策」が求められる時代に

4月から特定健康診査・特定保健指導という新しい制度が始まりました。メタボリックシンドロームに焦点をあて、糖尿病、高血圧など生活習慣病に発展しそうな「予備軍」を早期に発見し、生活習慣を見直すためのサポートをすることにより、年々拡大していく医療費の支出に歯止めをかけようとするものです。

メタボリックシンドロームの社員が減らず一定以上の成果を出さない企業などには医療分担金を上乗せすることが検討されています。健康管理を個人任せにするのではなく、企業としても「メタボ対策」が求められてきているようです。

I 糖尿病専門医に聞く

この新たな制度にどう向き合えばいいのか。20年にわたる糖尿病診療・健診の実績があり、今年、その中核を担う糖尿病センター・健診センターを設置した医療法人北斗会宇都宮東病院の尾崎史郎理事長に話を聞きました。

体の状態を知り適切な対処

メタボリックシンドロームは、食べたり、運動したりという日常生活、すなわち人間の代謝の異常によって起こる病気です。生活習慣をきちんとすれば、そういう病気にはならないはず。

メタボリックシンドロームは、運動不足、過食や偏食によって起こる肥満です。肥満になると、その次に起こってくるのが、糖尿病の前段階です。そして血圧が少しずつ上



医療法人北斗会宇都宮東病院
尾崎史郎理事長

がってくる。腎臓が少しずつ悪くなっていく。その先のステージになってくると、糖尿病になる。動脈硬化も出てくる。そのうち狭心症や心筋梗塞になる。それがさらに悪化すると死に至るケースもあります。

そういう状況になるといへんですから、出来るだけ早い段階で病の芽を見つけて、進行を止めていこうというのが、特定保健指導の目的です。

大切なことは、肥満の状態が止まっているのか、糖尿病の一手手前まで進んでいるのか、自分の体の状態がどのステージにあるのかを知ることです。そのステージによって対処の仕方が違ってきますから、特定健診で、自分のステージを確認することが大切なのです。適切に対処することができれば、医療費の抑制にもつながってくるのです。

企業ができない部分をサポート

栃木県は、「メタボ県民」が約15万人（「予備軍」を含めると、40歳から74歳の県民の3人に1人が「メタボ」の状態だそうです。県は、「メタボ対策」に力を入れ始めました。各企業も、きちんと取り組んでいかなければなりません。まず健診を（従業員に）受けてもらう。そしてメタボリックシンドロームと分かった方に対しては保健指導

メンタル面のフォローが 働く意欲につながる

糖尿病の患者さんは、食べたとしても食べられない食事制限がありますから、すごいストレスを抱えています。そういうストレスをとってあげることも大切なので、精神科的な療法、心理療法が必要となります。ストレスを取り除くだけで食欲中枢がさがって肥満が減るといふデータがあります。精神的な面も含めトータルでみていくことで、はじめてメタボリックというものが改善していく方向に向かう。それが私たちの考

えです。医者だけが治療する時代は終わって運動療法士、保健指導士、運動指導士、メンタル面をカバーしてくれる心理士、そういうスタッフが連携して対応していくことが大切です。気持ちが楽になれば、「仕事をすこし頑張ろうかな」という気持ちが出てくるはず。それは企業にとっても、非常に大切なことです。

仕事の内容は複雑になってきていますから、「社員の精神的なフォローもしてほしい」という企業からの要望があります。産業カウンセラーや臨床心理士、それでも難しいので

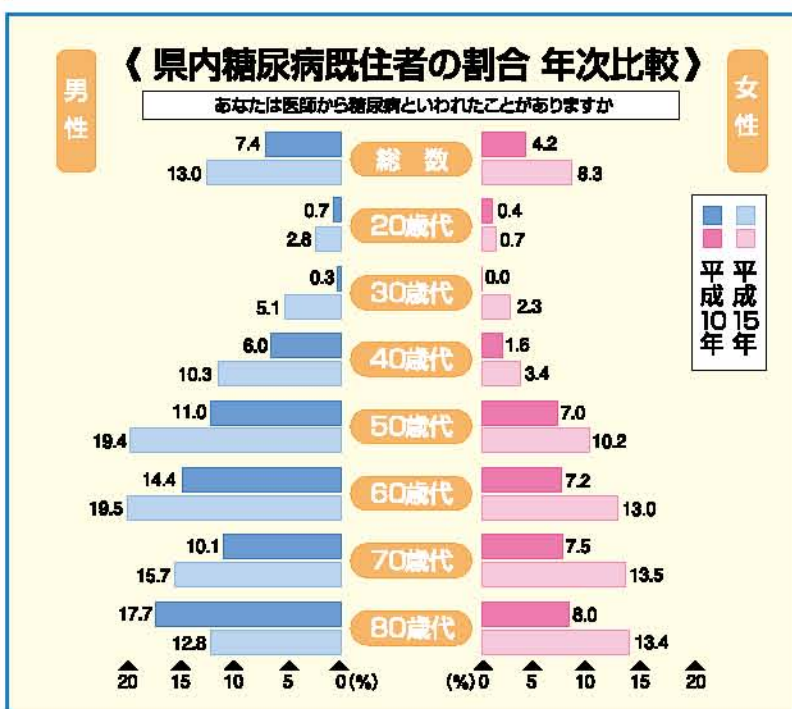
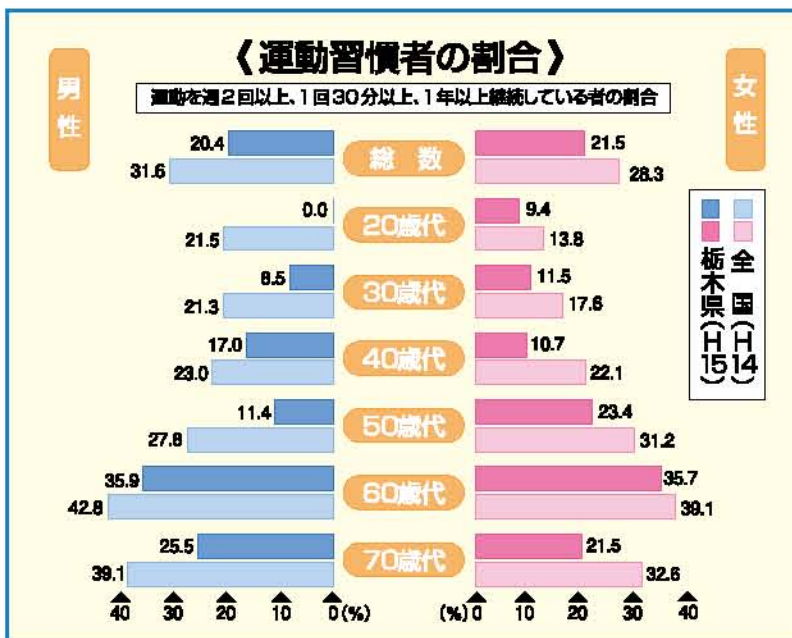
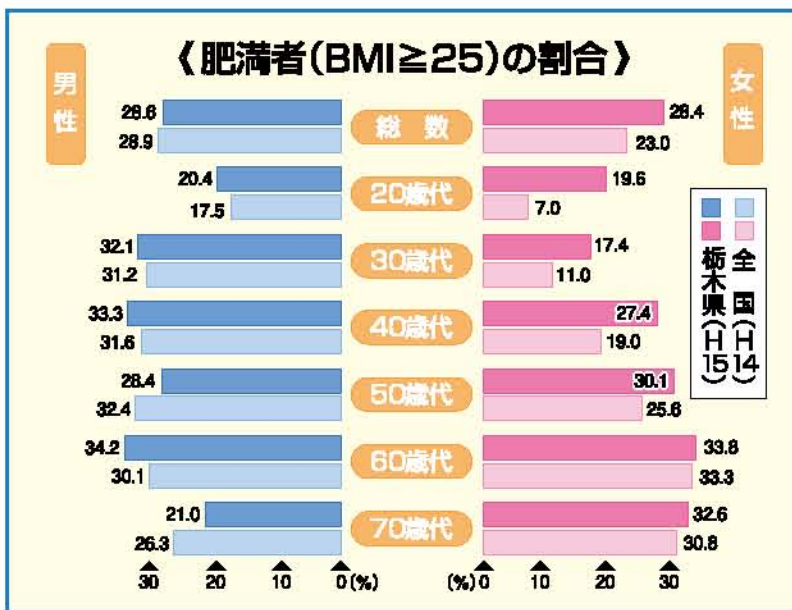
この先からは対策ができていないので、どうしたらいいでしょうか」とか、「何も対策ができていないので、一から全部やっていたらダメですか」など。その会社がどこまでメタボリックに対して対応できているのか、担当者とすり合わせをして、「この部分を医療機関がサポートする」というような対策をとることができるわけです。

その会社の取り組みがどのレベルかを知らないと対応の仕方もわからないですから、まずは相談をしていただきたい。「社員を集めて講習会を開いてほしい」と要請されれば医療機関が向きます。

をする。6カ月後に改善効果があったかどうかを確認する。一定の成果を挙げられないうところはペナルティが課せられることになり。

けっこう縛りが厳しくなっていますので、皆さん努力しなければならぬと思います。ところが企業などは、「すぐにメタボ対策をしない」と言われてもどうしたらいいのかわからず、とまどってしまっている。

そういうときは、医療機関に相談していただきたい。たとえば、「これまでできていたのですが、



栃木県：H15年度 県民健康・栄養調査結果
全国：H14年度厚生労働省国民栄養調査結果

あれば精神科の医師を派遣する。程度に応じて対応できますので、まずは医療機関にご相談ください。

社員の健康を守ることは、会社のためにもなる

病気になるということを経済的にもすくなくいことです。病気になるれば会社を休まなくてはならないですから収入は減少します。元気がうちに少しお金を払ってでも健康のチェックをしてあげれば病気になることが減ります。健康であれば会社でよく働くことができます。「こいつはなかなかできるから出世させてやろうか」ということになり、上に行けるじゃないですか。

自分の健康を守るといことは、家族を守ることであり、かつ会社のためにもなるという考え方をしてほしいと思います。そのへんのことをもう一度真剣に考えてほしい。健康にお金を使うことは、自分に対する

る投資、将来に対する投資だと考えてほしい。自分に投資できない人はだめだと思おう。経営者にもそのような意識を持つていただきたいと思います。

Ⅱ 特定健診・特定保健指導Q&A

特定健康診査、特定保健指導とは、どのような制度なのでしょう。Q&A形式でその概要を紹介いたします。

特定健康診査、特定保健指導とは、どのような制度なのでしょう。Q&A形式でその概要を紹介いたします。

Q これまでの健診と、どう変わるの？
A これまで40歳以上の方々の一般的な健診は、お住まいの市町村がその住民を対象に実施していましたが、平成20年4月からは、40〜74歳の方には、医療保険者(組合管掌健康保険、政府管掌健康保険、船員保険、共済組合、国民健康保険)が加入者(被保険者・被扶養者)に特定健康診査を実施することになります。

75歳以上の方には、各都道府県に設置されている「後期高齢者医療広域連合」が健診を実施します。

Q 誰が特定健診を受けられるの？
A 特定健康診査は、実施年度において40〜74歳となる医療保険の加入者(毎年度4月1日現在で加入している者が対象で

す。なお、事業主健診の受診者は、事業主健診の項目に特定健康診査の項目が含まれていることから、医療保険者が事業主健診の結果を事業主や受診者等から受領できる場合は、別途特定健康診査を受ける必要はありません。

Q 特定健診・保健指導を受けるためにはどうすればいいの？
A 医療保険者から、対象者に受診券(保健指導は「利用券」)や受診案内が届きます(郵送や手渡し等)ので、届き次第、受診券(利用券)と被保険者証を持って、医療保険者の案内する実施場所に行きます。行く前に健診・保健指導機関(実施機関)に実施時間等を確認するとともに、必要に応じ、日時を予約してください。

Q どこで特定健診・保健指導を受けられるの？
A 特定健康診査・特定保健指導を受けやすくするため、医療保険者が受けられる体制を整えます。

詳しい実施場所は、加入している医療保険者に確認ください。

Q 受けるのに費用はかかりますか？
A 費用は主に医療保険者が負担しますが、医療保険者によっては、費用の一部を自己負担として、受診者が、受ける時に、実施機関の窓口で支払うこともあります。自己負担の有無、金額あるいは負担率は、医療保険者で異なりますが、具体的な

金額等は受診券(利用券)に印字されています。

Q 特定健診・保健指導を受けた後はどうなるの？
A 特定健康診査を受けた約1〜2カ月後に、ご本人に健診結果とそれに合った生活習慣の改善に関する情報が実施機関から届きます。なお、健診結果データは医療保険者にも送付されます。

医療保険者では、受けとった健診結果データから、特定保健指導の対象者を抽出し利用券などをご案内することになります。

特定保健指導の場合は、指導結果データが医療保険者に送付されます。

Q プライバシーが守られるか心配だけど、大丈夫？
A 医療保険者は個人情報保護法に詳しい健診・保健指導の結果データを厳重に管理することが義務付けられており、漏洩被害があった場合等は、法律で罰則が定められています。

また、実施機関は、委託元である医療保険者の個人情報保護規定を遵守し、受診者のプライバシー情報を守ることが求められており、同様に法律で罰則が定められています。

Q 実施機関は選べるの？
A 医療保険者が整備した実施体制(医療保険者自身で実施する場合は医療保険者、委託により実施する場合は委託先)のうち、医療保険者がご案内したところであれ

メタボリックシンドロームの診断基準

<STEP1>
腹囲肥満(内臓脂肪の蓄積)
●男性 85cm以上 ●女性 90cm以上
※おへその高さで測ってください。

<STEP2>
●高脂血症
中性脂肪 150mg/dl以上またはHDLコレステロール値40mg/dl未満
●高血圧
収縮期血圧 130mmHg以上または拡張期血圧 85mmHg以上
●高血糖
空腹時血糖値 110mg/dl以上

STEP1に当てはまる人で、STEP2のうち2項目以上に当てはまる場合はメタボリックシンドロームと考えられます。

ば、自由に選ぶことができます。なお、実施体制は、厚生労働省で定めている施設や人員等に関する基準を満たしていることが前提となります。

特定健診・保健指導を受けないでどうなりますか？

A 特定健康診査・特定保健指導は、加入者ご本人に受診・利用を義務付けられたものではありませんが、受けられない場合は、ご自身の生活習慣を見直す機会を逃してしまうこととなりますので、なるべく積極的に受診・利用をお願いします。

未受診の方には、医療保険者から受診券・利用券が届いているかの確認等の連絡が入る場合がありますので、ご理解とご協力をお願いします。

(厚生労働省のホームページ)
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/shakaihoshou/kyouseido01/info02a.html>
(抜粋)

Ⅲ 「メタボ」への関心の高まりを好機ととらえて

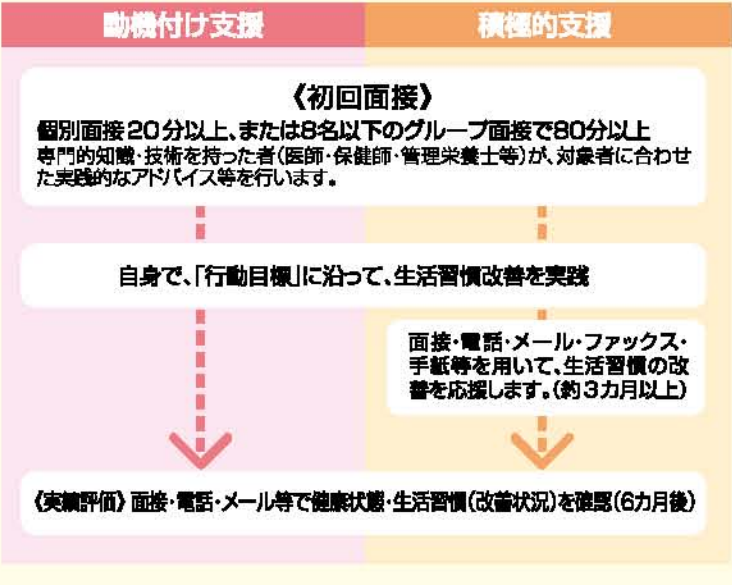
特定健診・特定保健指導制度に対応し、企業でもいろいろな対策が始まっているよう

直し健康の維持増進に前向きに取り組んでいくことが大切でしょう。



特定保健指導とは？

特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、生活習慣を見直すサポートをします。特定保健指導には、リスクの程度に応じて、動機付け支援と積極的支援があります。(よりリスクが高い方が積極的支援)



特定保健指導(積極的支援)の4つの基本パターン

①効果重視の個別支援プラン 初回面接(個別面接またはグループ支援) + 個別面接・通信支援 + 結果確認(通信または面接支援) <small>対象者を一人に絞ることが難しい場合は、初回面接を個別面接で行う。 初回面接をグループ支援で行う場合は、専門家によるメタボ改善や実施方法などのオリエンテーションを行うことで、強力な動機づけを行う。 初回面接・個別面接支援は、専門家を派遣して行う。</small>	②グループ+通信支援プラン 初回面接(グループ支援) + グループ支援・通信支援 + 結果確認(通信または面接支援) <small>工場など比較的集まりやすい職場での実施を想定しており、モチベーションを維持しやすいプログラム。 初回面接・個別面接支援は、専門家を派遣して行う。</small>
③通信支援プラン 初回面接(個別面接またはグループ支援) + 通信支援 + 結果確認(通信支援) <small>対面支援を必要最小限の1回(初回面接のみ)に絞り、以後通信(電話、手紙、e-mailなど)によって実施する。1、2のプランよりモチベーションが低い場合、健保組合、職場、医療機関が連携して実施することが大切。 初回面接・個別面接支援は、専門家を派遣して行う。</small>	④初回面接なしプラン 事前アセスメント + 個別面接・グループ支援 + 結果確認(通信または面接支援) <small>初回面接を健保組合などで実施し、その後の特定保健指導を実施するプログラム。全体のプログラムを一貫したものにすることで、初回面接を実施した機関などと連携・調整していく。 健康結果や初回面接の状況を把握するため、事前アセスメントを行う。 初回面接・個別面接支援は、専門家を派遣して行う。</small>

※上記は宇都宮東病院内の事例です。