

今月「特定保健指導」の対象者の方に案内を送ります

案内された方は、必ず受けるようにしてください。
該当しない方も、生活習慣の改善に努めてください。

「特定保健指導」とは

日本人の死因の約5割は、がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病です。生活習慣病とは、偏った食生活や睡眠不足、運動不足、喫煙、ストレスなどの積み重ねが原因となって発症する、がん(悪性新生物)、心疾患(狭心症や心筋梗塞などの心臓病)、脳血管疾患(脳梗塞やクモ膜下出血などの脳の病)といった様々な病気のことを言います。初期の生活習慣病は特に自覚症状がないことが多いのですが、「内臓脂肪型肥満」に糖尿病、高血圧症、脂質異常症といった病気が複数重なると動脈硬化を進行させ、命に関わる病気を急速に招く危険性が高まると言われています。「特定保健指導」は、運動習慣や食生活、喫煙といった生活習慣を見直すことで、内臓脂肪を減少させ、生活習慣病の予防・改善につなげるものです。そのため、医師や保健師、管理栄養士などが、対象者に合わせたアドバイス支援を行なうこととなっています。

「特定保健指導」の対象者とは

「特定保健指導」は、厚生労働省令で定めるところにより、行うことが義務付けられています。40歳～74歳で、内臓脂肪蓄積のリスクがあり、「血圧」「脂質」「血糖」の検査値が規定値以上だと支援の対象となります。なお、リスクの程度や「喫煙の有無」によって、支援のレベルが変わります。(「高血圧」「脂質異常」「高血糖」で、服薬されている方は対象となりません。)

キッコーマン健保組合の加入者の状況は

40歳以上の加入者の定期健康診断や人間ドックの結果について、「血圧」「脂質」「血糖」などの検査値や問診票に基づいて、厚労省が全国の健保組合の比較結果を各健保組合に届けています。(2022年度データ実績分 健康スコアリングレポート)キッコーマン健保組合は、他の健保組合に比べて、生活習慣病リスク保有者の割合が少なく、全体としては、適正な生活習慣を有する者の割合が高いとの評価でした。一方、被保険者において、生活習慣病のハイリスク者(要治療者)が増えていることや、入院件数が他健保よりも多くなっている傾向が見られるため、一部の人については、リスク度の悪化が危惧される状況です。

生活習慣の改善で気をつけるヒント

運動・・・1日の生活の様々な場面で、今より10分、身体を動かす時間を増やしませんか。
機会を少しずつ見つけて、1日60分を目標にしてみましょう。
食事・・・バランス良く食べる、3食きちんと取る、夕食は軽めに、油を使った料理は控えめ、
副菜を多く食べる、食塩摂取は控えめに など
禁煙

以上