

# 特定健診・特定保健指導とは？

平成20年4月から、40歳以上75歳未満の被保険者及び被扶養者を対象に、メタボリックシンドロームの予防・解消に重点を置いた、生活習慣病予防のための新しい健診・保健指導が実施されます。これを「特定健康診査（特定健診）」・「特定保健指導」といい、各医療保険者（健康保険組合）に実施を義務付けられています。

## 特定健診・特定保健指導の目的

これまでの健診・保健指導は「病気の早期発見・早期治療」を目的としていました。特定健診・特定保健指導では、内臓脂肪型肥満に着目し、その要因となっている生活習慣を改善するための保健指導を行い、糖尿病等の生活習慣病の有病者・予備群を減少させること（病気の予防）を目的としています。生活習慣病は自覚症状がないまま進行するため、健診は個人が生活習慣を振り返る絶好の機会と位置づけ、行動変容につながる保健指導を行ないます。

## 特定健康診査（特定健診）とは？

特定健康診査（特定健診）は、内臓脂肪型肥満に着目した、生活習慣病予防のための保健指導を必要とする人を選び出すための健診です。健診項目には、内臓脂肪の蓄積状態を見るために腹囲の計測が追加されるなど、特定保健指導の対象者は40歳以上75歳未満の加入者で、被保険者だけでなく被扶養者も対象となります。特定健診の結果をもとに、内臓脂肪蓄積の程度とリスク要因の数に着目して、リスクの高さに応じてレベル別（「動機付け支援」・「積極的支援」）に特定保健指導の対象者の選定を行ないます（階層化という）。

なお、特定健診を受けた人には、全員に健診結果に基づいて一人ひとりにあった「情報提供」が、結果の通知と同時に知らされます。



## 特定保健指導とは？

特定保健指導は、階層化により「動機付け支援」「積極的支援」に該当した人に対して実施されます。特定保健指導の目的は、対象者が自分の健康状態を自覚し、生活習慣の改善のために自主的な取り組みを継続的に進められるようにすることであり、対象者が健康的な生活に自ら改善できるよう、さまざまな働きかけやアドバイスを行ないます。

**動機付け支援**...生活習慣の改善を促す原則1回の支援が受けられます。  
医師、保健師、管理栄養士らの指導のもとに行動計画を作成し、生活習慣改善に取り組めるように、専門家が原則1回の動機付けを行ないます。計画通り効果が出るかなどを評価します。[例：個別支援、グループ支援など]

**積極的支援**...3ヶ月以上、複数回にわたっての継続的な支援が受けられます。  
医師、保健師、管理栄養士らの指導のもとに行動計画を作成し、生活習慣改善に取り組めるように、専門家が3ヶ月以上の定期的・継続的な働きかけを行ないます。計画通り効果が出ているかなどを評価します。  
[例：個別支援、グループ支援、電話、Eメールなど]

