



食生活ヘルスガイド



「特定健診・保健指導の分類の仕方」と「体重管理の具体的な方法」

Vol. 11

平成20年4月より、40歳以上75歳未満の方に対する「特定健診・特定保健指導」の実施が医療保険者（市町村および各健康保険組合等）に義務付けられることになりました。内容は“高齢者の医療の確保に関する法律”（平成19年10月厚生労働省）により、医療保険者は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）の早期発見を目的とした健康診査（特定健康診査）を行い、メタボリックシンドロームあるいはその予備群とされた人に対して指導を実施し、指導は医師、管理栄養士、保健師が行います。また対象者は、3つのグループ（積極的支援、動機づけ支援、情報提供）に分けられ6ヶ月間を1クールとして、指導を受け結果が評価されます。

そこで今回は、「特定健診・特定保健指導の分類の仕方」と「体重管理の具体的な方法」をテーマとしました。「体重管理の具体的な方法」としては1日3食きちんととる、間食・夜食をやめるなどの食事管理に加え、運動を含めた活動管理を取り入れた情報をご紹介しますので活用ください。



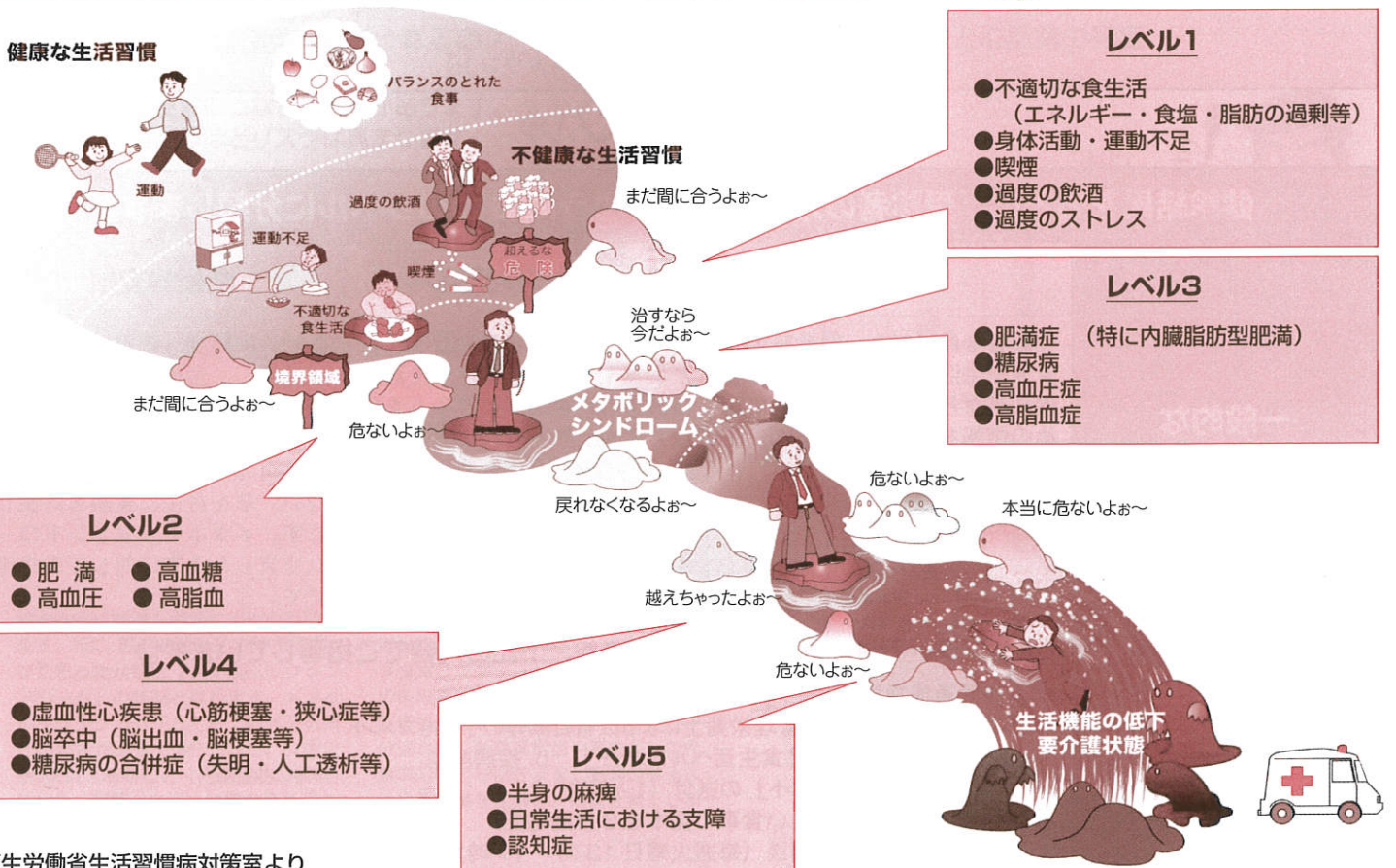
「人生の滝」は素早く見つけて下に落ちないように予防、改善しましょう。

肥満度が高くなり長期にわたって継続すると、身体に多くの悪影響が現れ、疾病をつくり自立した生活を困難にし、やがて取り返しのつかない状況へ導くことになりかねません。その順序を追ったものが下図で、厚生労働省から公開され注意を呼びかけています。

発症から末期までの生活習慣病のイメージ



心配しているスライム達



厚生労働省生活習慣病対策室より