

特定健診

従来の老人保健法に基づく住民検診が変わって今年4月から特定健診が行われます。特定健診とは40歳以上〜74歳の全医療保険者(健保・国保・共済・政管など)の被保険者・扶養者に対して義務づけられたものです。今までの病気の早期発見、早期治療の為に健康診断・保健指導から生活習慣病予防の為に特定健診・特定保健指導に変わります。特にメタボリックシンドローム(以下メタボと略す)に注目し、保健指導が必要な対象者を抽出する事が主たる目的となります。

メタボとは以前に広報に記載してあります。内臓脂肪の蓄積により糖尿病や高脂血症、高血圧などの動脈硬化の危険因子が増幅されます。たとえば1つ1つの病気が軽度でも、重複して存在すると、動脈硬化性疾患(心筋梗塞や脳梗塞、脳出血など)の発症が相乗的に増加します。メタボは平成16年の調査では40歳以上の男性で50%、女性で25%以上と推測されます。

実際の検査はおへその周囲の腹囲の測定、身長と体重から計算したBMI値、血糖値、脂質検査、血圧の測定です。腹囲は男性が85cm以上、女性が90cm以上、又はBMI値(体重kg÷身長m÷身長m)25以上の場合で、次の検査異常(リスク項目)が二項目以上ある場合にメタボと診断するのは以前と同じです。リスク項目とは、血糖値異常(空腹時100mg以上又はHbA1c5.2%以上)・脂質異常(中性脂肪150mg以上、HDLコレステロール40mg以下)・高血圧(収縮期130以上、拡張期85以上)です。なお、正常値であっても現在治療を受けている場合は異常と判定します。

今回の特定健診からは検査後に医師・保健師・管理栄養士・経験を積んだ看護師による特定保健指導が行われます。質問票により治療歴と喫煙歴(これもリスクの1項目)を参考としてレベルを設定します。

喫煙歴を入れた4項目のリスクが無い場合には健診結果の提供に合わせて健康に対して基本的な情報を提供する情報提供レベル、1項目の場合には面接などによる支援を行う動機付け支援レベル、2項目以上では各種のプログラムによる積極的支援レベルとして保健指導を行います。ただし服薬中の場合は保健指導の対象とはしません。年齢を考慮して前期高齢者(65歳以上75歳未満)では積極的支援の対象でも動機付け支援となります。保健指導を行った場合には6ヶ月後に評価をして継続した指導を行ない、メタボの改善により疾病の発生予防を目的とします。

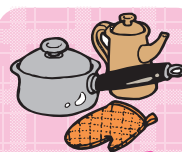
なお後期高齢者(75歳以上)に対する健診は高齢者医療法に基づき各県単位に作られた広域連合において健診がおこなわれます。保健指導は各市町村において、本人の求めに応じて、健康相談などの機会を提供する体制となります。

◆救急当番日

10日(日)
午前8時30分〜
午後5時15分

◆問い合わせ

東陽病院 ☎1335



手作りの料理を食卓に!



☆ 中華おこわ ☆

材料：(4人分)

- しいたけ.....4枚
- 人参.....1/3本
- 長葱.....2/3本
- 鶏もも肉(または焼豚).....200g
- 天津甘栗.....20粒
- オイスターソース.....大さじ2
- ウーロン茶.....2カップ
- ① 塩.....適量
- ② ごま油.....適量
- もち米.....1/3合
- 米.....1と1/2合

1人分 451kcal



- ① もち米と米は炊く30分前にといてザルにあげておく。
- ② しいたけと人参は1cm角、長葱は1cm幅に切り、肉は一口大に切つてオイスターソースをからめる。栗は薄皮をむいて半分に切る。
- ③ 炊飯器に米を入れて、②と①を入れて炊く。

☆ やわらかめのおこわなので、好みでウーロン茶の量を減らしてください。

※ オイスターソースが決め手です。

食生活改善推進員

瀧田恵子(鳥喰上)