

みんなの健康ラジオ

『運動と健康づくり』

(2019年6月27日放送)

横浜スポーツ医会

神奈川県予防医学協会

堀井 昌子

「メタボ健診（特定健康診査）」義務化

2008年4月スタート

国民医療費全体の1/3を占めている生活習慣病患者の医療費増加を抑えるべく、予備軍を含めて生活習慣病患者の実態を把握し、適切な保健指導をおこなうことを目的とした。

40-74歳の医療保険加入者に義務化。

メタボリックシンドロームの診断基準

2005年

内臓脂肪（腹腔内脂肪）蓄積

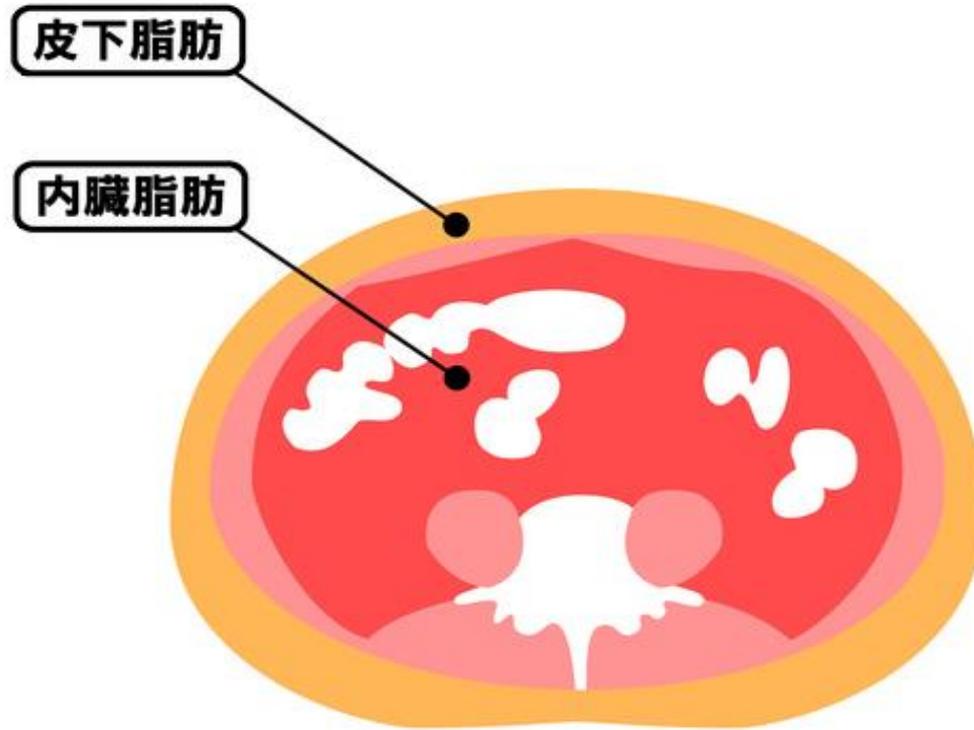
ウエスト周囲径（腹囲）
（内臓脂肪面積 男女とも $\geq 100\text{cm}^2$ に相当）

男性	$\geq 85\text{cm}$
女性	$\geq 90\text{cm}$

上記に加え以下のうちの2項目以上

高トリグリセライド（TG）血症 かつ／または 低HDLコレステロール（HDL-C）血症	$\geq 150\text{mg/dl}$ $< 40\text{mg/dl}$ （男女とも）
収縮期血圧 かつ／または 拡張期血圧	$\geq 130\text{mmHg}$ $\geq 85\text{mmHg}$
空腹時血糖	$\geq 110\text{mg/dl}$

内臓脂肪型肥満（リンゴ型肥満）



**内臓脂肪型肥満
（りんご型肥満）**

腹囲の測り方

空腹状態で
両足をやや広げて 腕を下ろして立つ
軽く息を吐き終わった時に
臍のレベルで測る

メタボ対策としての積極的支援型プログラム 一年後の評価

- 内臓脂肪減少には週 10 METS/時以上の有酸素運動を。
- 血糖、血圧、脂質の健診結果が基準範囲内であれば週 2 日以上、30分以上の運動習慣を持ち続ける。
- 3ヶ月間の積極的支援プログラムによるMets減少効果は一年後まで持続し非参加者との間で有意差を認めた。

特定保健指導のながれ

喫煙者はまず禁煙を

動機づけ支援：個別面接またはグループ支援を1回行い、対象者が自らの生活習慣を振り返り行動目標を立てて行動に移し、その生活が継続できることを目指した支援。6ヶ月後に通信等により評価。

積極的支援：動機づけ支援に加え、3ヶ月以上の定期的・継続的な支援（電話、電子メール、ファックス、手紙）を行い、対象者が自らの生活習慣を振り返り行動目標を立てて行動に移し、その生活が継続できることを目指した支援。6か月後に評価。