

特定健診・特定保健指導が 始まって5年経ちました！

メタボ健診制度とは？

1 メタボ健診とは？

メタボ健診の特徴は、お腹まわり（腹囲）の計測と健診結果にもとづく階層化判定（特定保健指導レベル判定）です。健診の対象者は40歳から74歳までのすべての人で、必須とされている図1の検査がすべて実施されていれば、人間ドックなどを受けた場合でもメタボ健診を受けたと見なされます。

健診後の階層化判定では、メタボの4つの要因である「肥満」「高血糖」「高血圧」「脂質異常」に、さまざまな疾病の要因となる「喫煙」を加えた5項目でリスク判定を行い、リスクの程度に応じて「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」の3段階の特定保健指導レベルを決めます。（図2）

特定保健指導とは、医師、保健師、管理栄養士などの専門スタッフによる、生活習慣の改善のためのサポートのことで、階層化判定によって、動機づけ支援、積極的支援となった人が対象となります。

図1 メタボ健診 必須検査項目

質問（問診）	
身体計測	身長
	体重
	BMI
	腹囲
理学的所見（身体診察）	
血圧	
血液検査	中性脂肪（トリグリセライド）
	HDLコレステロール
	LDLコレステロール
	血糖 空腹時血糖またはHbA1c
	GOT
	GPT
検尿	γ-GTP
	尿酸
尿蛋白	



図2 階層化判定

メタボ健診の結果からリスクを判定

ステップ1

腹囲とBMIを測り、内臓脂肪蓄積のリスクを判定

- 腹囲：男性85cm以上、女性90cm以上 → **タイプ1**
- 腹囲：男性85cm未満、女性90cm未満でも BMI≧25の場合 → **タイプ2**
- ※ BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

○いずれにも該当しなければ特定保健指導はありません

ステップ2

検査結果、喫煙歴から追加リスクの個数をカウント

①～④であてはまるものを、1個のリスクとしてカウントします。

- ①血糖：空腹時血糖 100mg/dl以上、HbA1c (NGSP) または5.6%以上
- ②脂質：中性脂肪 150mg/dl以上、HDL (善玉) コレステロール または40mg/dl未満
- ③血圧：収縮期血圧・拡張期血圧 130mmHg以上、または85mmHg以上
- ④喫煙歴：上記項目(①～③)のうち、1つ以上に該当した場合にカウント

特定保健指導レベルの決定

ステップ3

上記ステップ1、2の結果をもとに、特定保健指導のレベルを決定

- | ステップ1で タイプ1 と判定されて
①～④の追加リスクのうち、その個数が | ステップ1で タイプ2 と判定されて
①～④の追加リスクのうち、その個数が |
|---|---|
| 0個だった方 → 情報提供 | 0個だった方 → 情報提供 |
| 1個だった方 → 動機づけ支援 | 1～2個だった方 → 動機づけ支援 |
| 2個以上だった方 → 積極的支援 | 3個以上だった方 → 積極的支援 |

お腹まわりの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上をあわせもった状態を、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群・メタボ）といいます。

メタボは、日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の発症に大きくかかわっていることから、国をあげての生活習慣病予防対策として、メタボに着目した特定健診（メタボ健診）・特定保健指導制度が2008年4月からスタートしました。

制度開始から5年、今回は改めて、メタボ健診とは何か、健診結果にある階層化判定とは何かなど、制度の概要をお届けします。

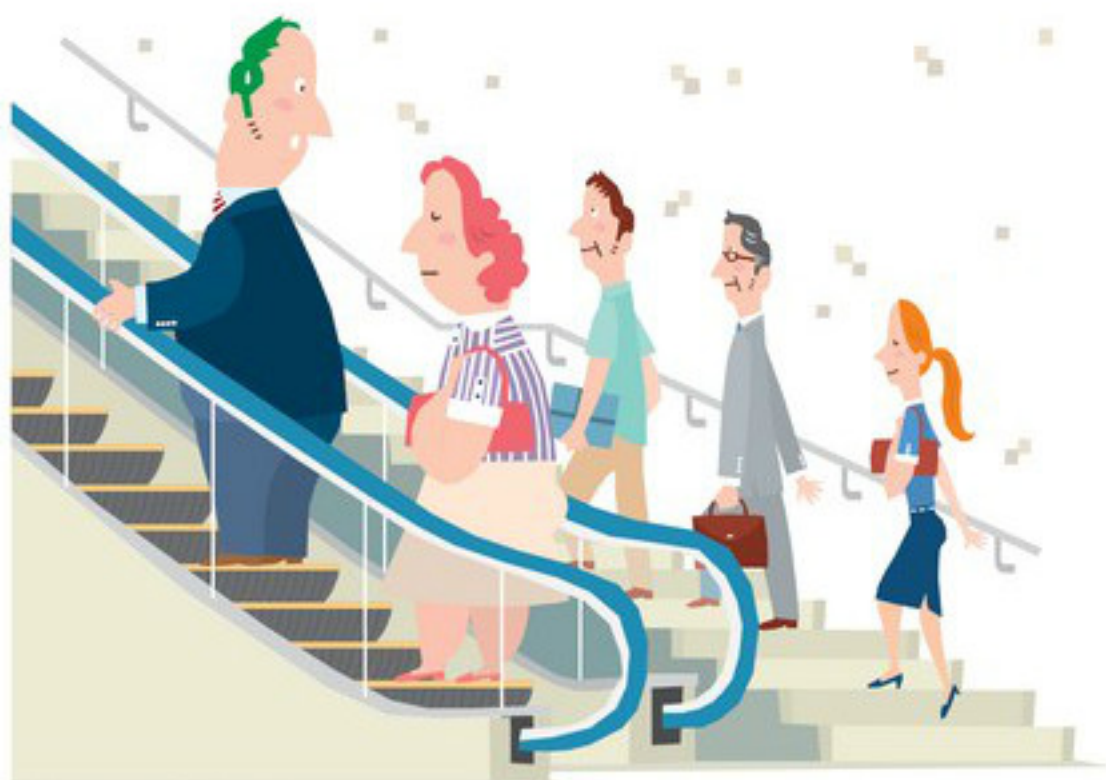


Illustration: Motomu Watanabe

2 目的は生活習慣病の予防と医療費の節減

今や生活習慣病にかかる医療費は、日本全体の医療費の約3割を占めています。生活習慣病は、食生活や運動習慣など、生活習慣を改善することによってある程度予防が可能な病気です。

高齢化や医療技術の進展によって、毎年1兆円を超える規模で増え続けている日本の医療費の状況を考えれば、将来のためにも、予防できる病気は早いうちから予防していくことが求められます。

そういった背景を踏まえ、メタボ健診制度は法律によって健保組合など医療保険者に実施が義務づけられ、実施結果を毎年国に報告することになっています。意外と知られていないことですが、国はその実施結果をもとに、実施率が高い保険者に対しては、高齢者の医療費を支えるための支援金の額を減算、実施率が低い保険者に対しては支援金の額を加算することになっています。

3 年に1回は健診を受けましょう

生活習慣病を予防するためには、まず自身の健康状態を把握することが大切です。健康状態の把握には、体重管理などももちろん効果的ですが、からだの内部の状態を知るためには、年に1回の健康診断の受診をおすすめします。

健診結果を確認し、昨年と比べて数値は変化していないか、またもっと昔はどうだったのかなど、経年的な変化を見ていくと、少しずつコレステロールの値が高くなっている、体重が増えたままになっているなど、自身のからだの変化が見えてきます。基準値内であっても数値に変化がある場合は、まだ大丈夫と油断せず、基準値内に保ち続ける努力が大切です。また、基準値を超えている場合などは、生活習慣の改善に努めるとともに、保健師など専門スタッフに相談することも考慮しましょう。



COLETTION

ヘモグロビンA1cの表記法が 国際基準に統一されました

ヘモグロビンA1c (HbA1c) とは、血液中の糖の値を測る検査で、メタボ健診では、主に食事と運動をきいてきた場合など、空腹時血糖の検査ができない場合に検査する項目です。

2013年4月からHbA1cの表記方法を国際基準 (NGSP) に統一することになり、今までの表記よりも0.4%高い値で表記することになりました。

〈例〉変更前 +0.4 変更後
5.2% → 5.6%

*数値が高くなったようにみえますが、どちらも同じ値をしめしています。

