

# 特定健康診査

&

# 特定保健指導のご案内

様へ



**上牧温泉病院**

## ◆ 特定健康診査・特定保健指導

健康保険法の改正により40歳～74歳の方に対し、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した特定健康診査と特定保健指導を行うことが、平成20年4月から医療保険者に対して義務付けられます。

当院は健診から保健指導まで継続して行える医療機関です。また、保健指導のみについても承りますのでご相談ください。

### ◇ 特定健康診査

◎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、糖尿病等の有病者・予備軍を減少させることを目的とした新しい健康診断です。

#### ◀ 特定健康診査項目 ▶

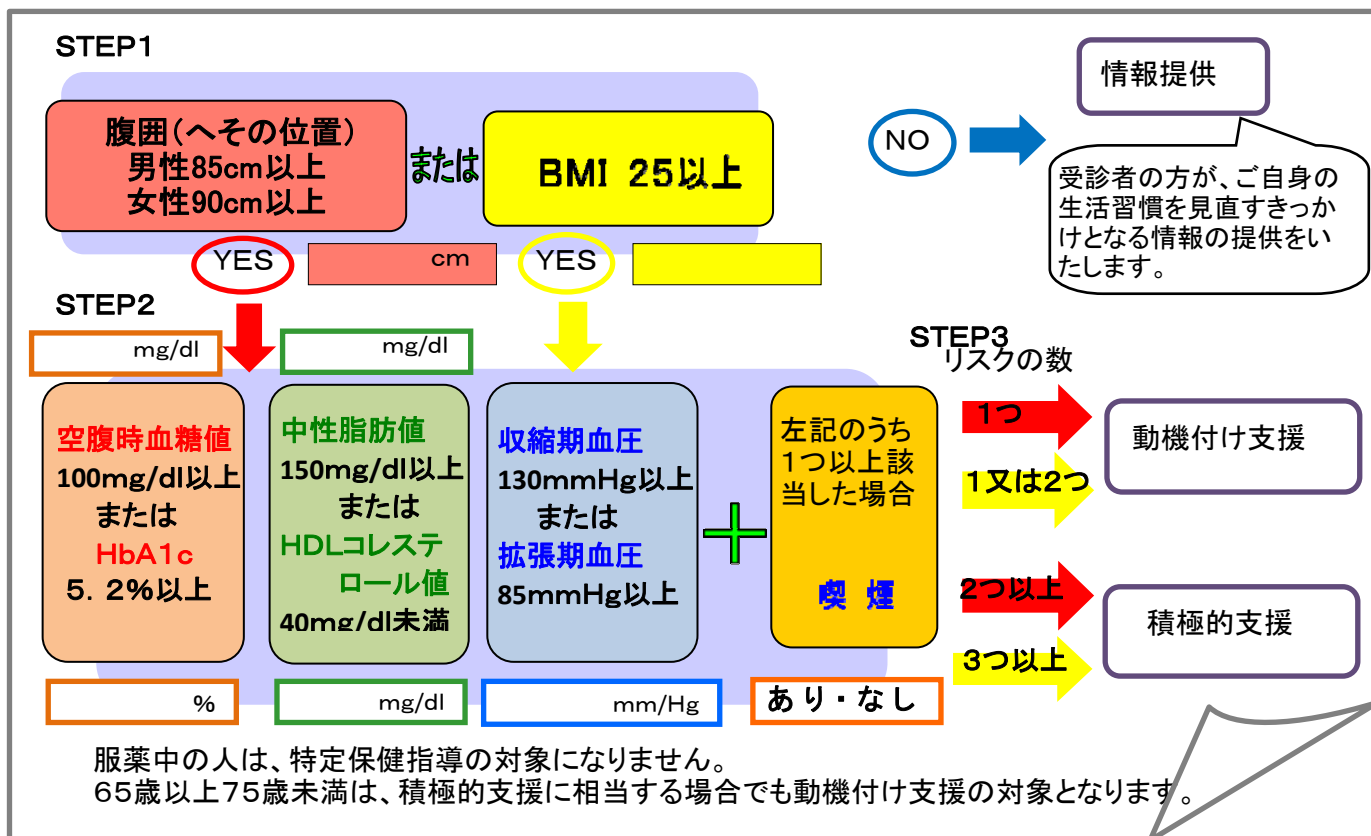
##### 必須項目

- 問診票：服薬歴・喫煙歴等
- 身体計測：身長・体重・腹囲・BMI
- 理学的所見：身体診察
- 血圧測定
- 血液検査
  - \*脂質検査：中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール
  - \*血糖検査：空腹時血糖・HbA1c
  - \*肝機能検査：GOT・GPT・γ-GTP
- 検尿：尿糖・尿蛋白

##### 詳細な健診項目

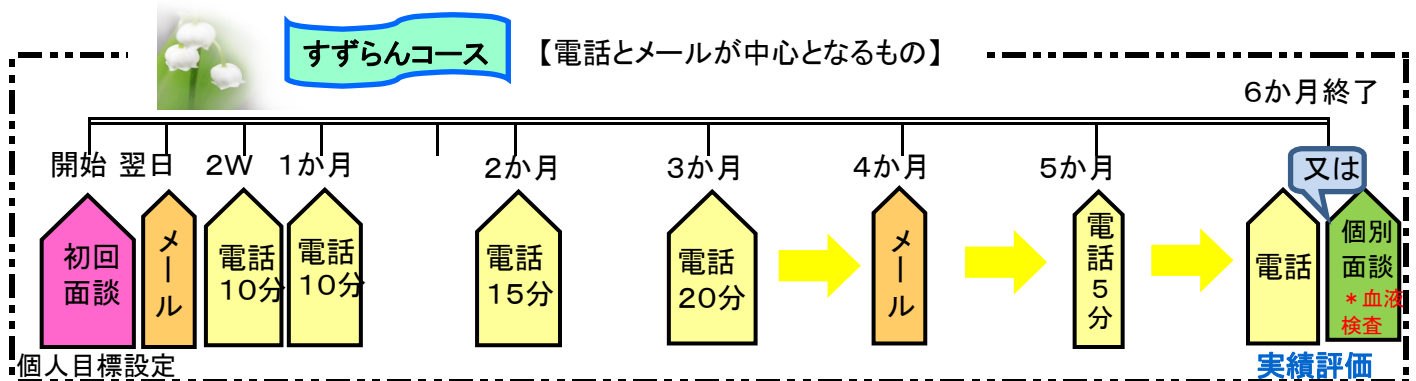
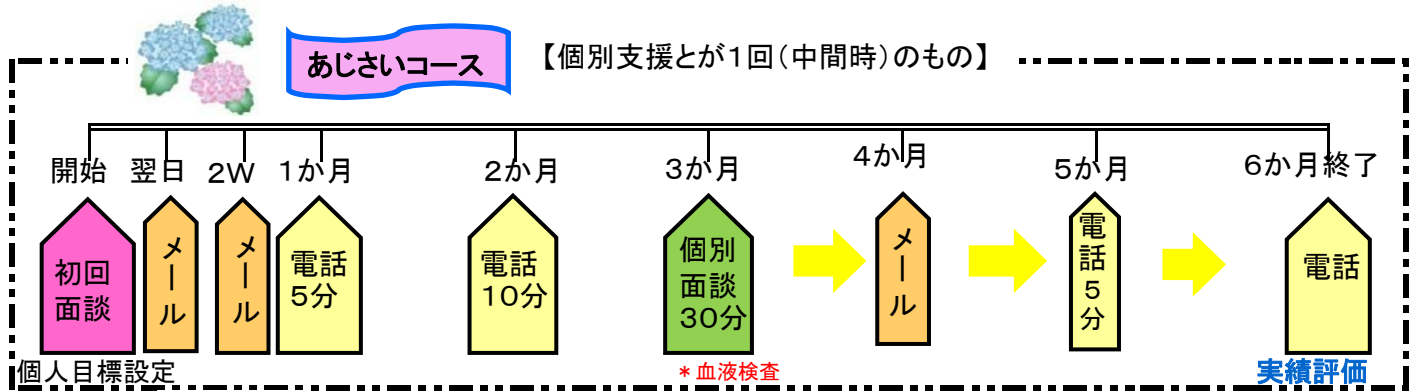
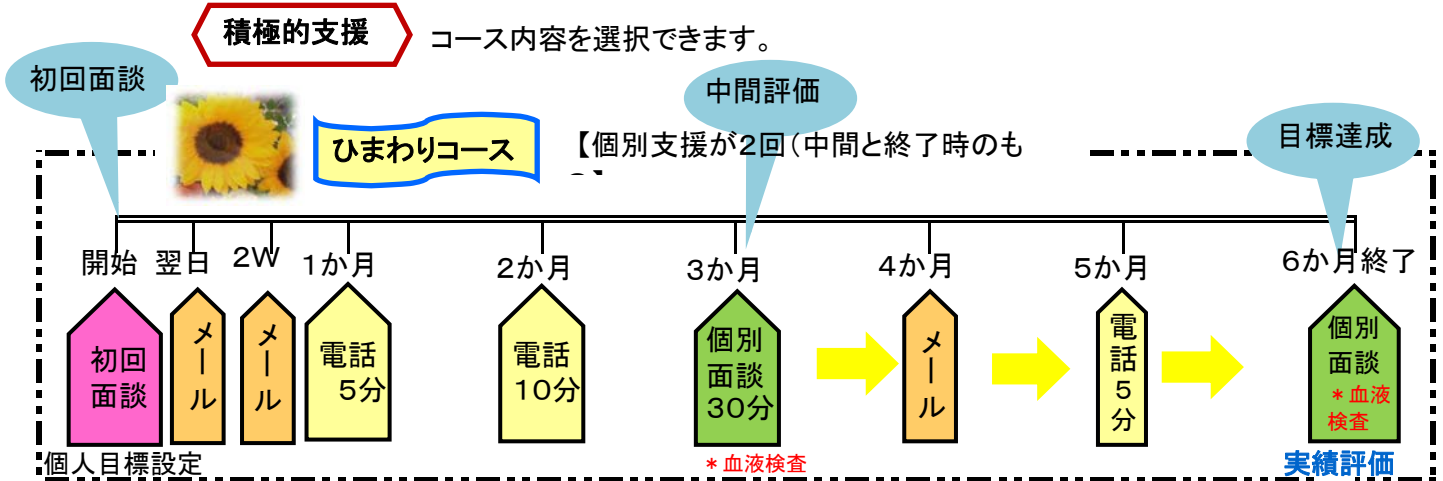
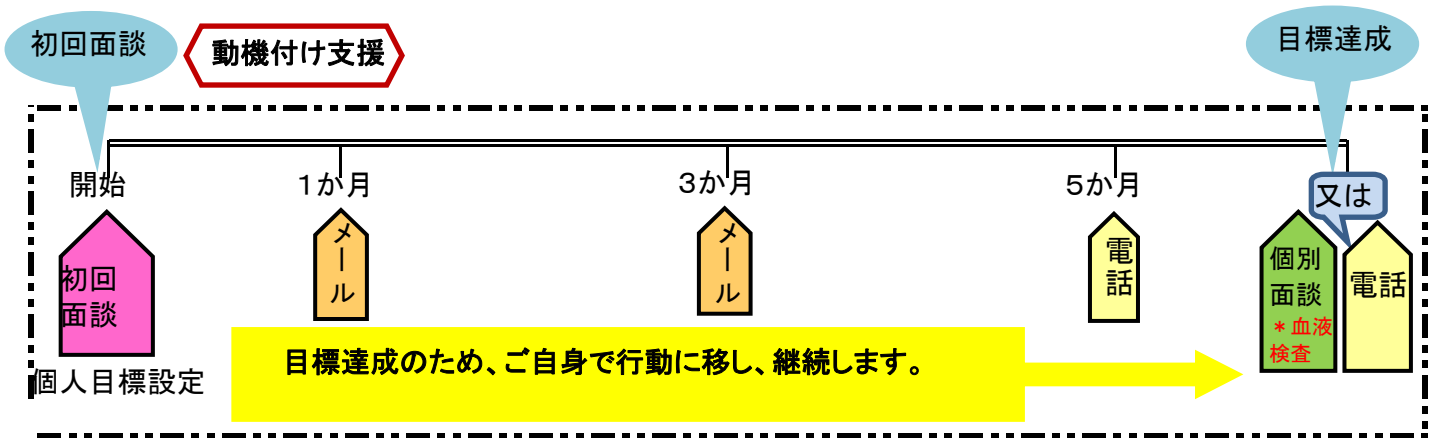
- 心電図
- 眼底検査
- 貧血検査：赤血球・血色素量・ヘマトクリット

#### ◀ 特定保健指導対象者の選定と階層化 ▶



## ◇ 特定保健指導

- ◎ 特定健康診査の結果、医師や保健師、管理栄養士が食事、運動などの生活習慣のアドバイスをを行います。
- ◎ 指導の内容は受診者の状態に応じて、対面による**動機付け支援**、また面談や電話、電子メールによる3か月以上の継続的な支援を行う**積極的支援**からなります。
- ◎ 必要に応じて、支援中(3か月以降6か月以内)に**血液検査**をします。



《指導内容》

生活指導

飲酒・喫煙・睡眠等の生活習慣に関する指導をいたします。

生活習慣のチェックして悪い習慣を改善し、3か月後に再度チェックしてみましょう。

今日の日付 年 月 日

3か月後の日付 年 月 日

- |                          |                               |                          |
|--------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | ①食事量が多い。大盛り、おかわりをする。          | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | ②早食いである。                      | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | ③間食、夜食が多い。接待が多く過食になりやすい。      | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | ④缶コーヒー、清涼飲料水は1日2本以上飲む。        | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | ⑤飲酒量が多い。(1日にビール2本あるいは日本酒2合以上) | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | ⑥休日は外出しない。                    | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | ⑦歩く時間は1日1時間未満。                | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | ⑧移動には車を利用することが多い。             | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | ⑨タバコを吸っている。                   | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | ⑩加工食品の栄養成分表を見ない。              | <input type="checkbox"/> |

☑の総計 個

☑の総計 個

栄養指導

適切なエネルギーの摂取等、食生活上の指針を示す指導をいたします。

コンピューター画面で、受診者の方と一緒に食事内容をチェックしバランスをみます。

朝食



運動指導

必要な運動指針を示す指導をいたします。

コンピューター画面で、受診者の方と一緒に曜日ごとの運動チェックが出来ます。

人が体を動かすことを総じて「**身体活動**」と言います。



	活動内容				運動量
月					3 Ex
火					2 Ex
水					4 Ex
木					2 Ex
金					3 Ex
土					9 Ex
日					5 Ex
合 計					28 Ex

体重測定

## \* セルフケアシート \*

\* このシートを目につくところに貼り、  
毎日体重を記録していきましょう。 \*



～体重測定について～

- ・体重はいつも決まった時間に測りましょう。(朝起きて排尿後がお勧めです。)
- ・体重に大きな変化があった時は、前日までの行動を振り返ってみましょう。

10月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
体重(kg)	79.6														
歩数(歩)	5000歩														
1、食事	△	例													
2、運動	×														
3、(生活)	○														
言い訳欄	宴会														



◆ご案内…当院は“健康教室”を月1回開催しております。

## 平成22年度 健康教室

\*お問い合わせ…上牧温泉病院 ☎0278-72-5858  
(栄養課または外来まで)

今年度のテーマ:『生活習慣の改善～出来ることから始めよう～』

回	日程	内容
第1回	4月22日(木) 13:30～15:30	薬局長のお話:飲み薬に詳しくなりましょう。 ～生活習慣チェック～
第2回	5月20日(木) 13:30～15:30	運動の効果①:「ウォーキング その1」 ～万歩計をつけよう～
第3回	6月18日(金) 9:30～13:30	調理実習①:「自分の適量を知る」 ～ご飯中心の食事～
第4回	7月22日(木) 13:30～15:30	運動の効果②:「水中運動」 ～体を動かそう～
	…8月はお休みします…	
第5回	9月16日(木) 13:30～15:30	運動の効果③:「ウォーキング その2」 ～セルフケアシート記入していますか？
第6回	10月22日(金) 9:30～13:30	調理実習②:「バランスって？」 ～何をどのくらい食べていますか？～
第7回	11月18日(木) 13:30～15:30	運動の効果④:「室内運動」 ～貯筋運動をしよう～
第8回	12月17日(金) 9:30～13:30	調理実習③:「減塩食に慣れよう」 ～あなたの家の味噌汁チェック～
	…1月はお休みします…	
第9回	2月17日(木) 13:30～15:30	カードでバイキング ～食事の摂り方～
第10回	3月18日(金) 9:30～13:30	調理実習④:「参加記録証授与&食事会」 ～継続は力なり～

気軽に参加して下さい。

\*持ち物



いつまでも健康でいるために、  
保健指導を受けることをお勧めします。

医療法人 高德会  
**上 牧 温 泉 病 院**

〒379-1311 群馬県利根郡みなかみ町石倉198-2

TEL 0278-72-5858(大代表) Fax 0278-72-5857

メールアドレス [team-smile@kamimoku-spa-hp.com](mailto:team-smile@kamimoku-spa-hp.com)

