

チャレンジ1

メタボリックシンドローム
Metabolic syndrome

成人病・生活習慣病とメタボリックシンドローム

成人病(昭和32年)

(脳卒中やガンなど死因の中で上位を占め、40歳～60歳に多い疾病)



疾病やその危険因子の早期発見・早期治療をめざす**二次予防対策**

生活習慣病(平成8年12月18日)

(食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症・進行に関与する疾患群)



生活習慣を改善して殆どの疾病を事前に予防する**一次予防対策**

メタボリックシンドローム(平成20年4月1日)

(高齢者の医療費確保と疾病の兆候を察知して進行する前にその要因を防ぐ保健指導対策)

2008年4月から始まった特定健診制度は、

メタボリックシンドローム診断基準を利用して糖尿病を始めとした生活習慣病対策を行う事を目的として、40歳～74歳までの保険加入者を対象にその健康保険者へ特定健診を義務付けた（受診率65%以上）。

また同時にメタボリックシンドローム該当者に対しては、特定保健指導を行うことを健康保険者に義務付けた（特定保健指導率45%以上）。

そして、5年後にその結果を判定し、不適切な健康保険者（保険加入者をメタボ基準から10%以上除外できなかった場合）には財政的なペナルティを課す。
（75歳以上の後期高齢者医療制度の補助金が10%の範囲で減額される等）

厚生労働省では、その対象者を1/2と見込み、約2,000万人がメタボリックシンドロームに該当すると推測している。

数値目標として、平成24年度末までに10%減、平成27年度末までに25%減とする目標を立て、結果的に医療費2兆円を削減するとしている。

「医療制度改革大綱」（平成17年12月1日 政府・与党医療改革協議会）

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の診断基準

スローガン “ 1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ ”

内臓脂肪蓄積 (内臓脂肪面積100m²以上相当値)

ウエスト周囲長 男性 85cm以上
 女性 90cm以上

BMI (ボディマスインデックス/体格指数)

体重(kg) / 身長(m)²

= 体重 ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = BMI (適正值)

18.5未満 = 痩せ、18.5~25未満 = 標準
25~30未満 = 肥満、30以上 = 高度肥満

+ 下記2項目以上

血清脂質異常

- ・ トリグリセリド値
150mg/dL以上
- ・ HDLコレステロール値
40mg/dL未満

血圧高値

- ・ 最高（収縮期）血圧
130mmHg以上
- ・ 最低（拡張期）血圧
85mmHg以上

高血糖

- ・ 空腹時血糖値
110mg/dL以上
- ・ HbA1C（NGSP値）
6.0%以上
(JDS値=5.6%以上)

－ メタボリックシンドローム・特定健診に関する問題です －

1. 次の語句に対する最も適切な説明文を下記a.～d.から選んで下さい。

①成人病 ②生活習慣病 ③メタボリックシンドローム

- a. 食事や運動、飲酒や喫煙などの生活習慣がその発症・進行に関与する疾患群
- b. 脳卒中やガンなど死因の中で常に上位を占め、40歳代～60歳代に最も多い疾病
- c. 脂肪の過多によって異常に腹部が出る症状で40歳代～70歳代の中高年に多い疾病群
- d. 高齢医療費確保と共に疾病の兆しを早期に見付けて悪化する前に防ぐ為の保健指導対策

2. 特定健診制度について正しければ○を、誤りには×を付けて下さい。

- () 40歳～74歳までの保険加入者を対象にその受診を義務付けた。
- () 対象者が加入する健康保険者にはメタボ基準者に対して保健指導の実施を義務付けた。
- () 健診によるメタボ対象者を平成28年3月末までに平成20年時の25%減にする目標。
- () スローガンは「1に運動、2に栄養、しっかり禁酒、最後にはクスリ」である。
- () メタボの基準の第一は、腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上である。
- () 腹囲基準の対象者は、高血圧と高血糖があればメタボリックシンドロームと診断される。
- () 特定健診での血圧の基準は、140/90mmHg以内である。
- () 不適切な健康保険者には後期高齢者医療制度の補助金が10%の範囲で減額される。

事前登録しておくとお正解と解説がメールで届きます。