

特定保健指導のすすめ

県教育庁福利課長

石 井 美由紀



高齢者の医療費の問題が深刻化しています。教職員が加入する公立学校共済組合も前期高齢者納付金として約1010億円、後期高齢者支援金として約1296億円等を拠出しています。現職組合員への各種給付（医療費・休業手当・災害見舞金等）は約2851億円ですから、その8割とほぼ同額を、高齢者の医療費のために支出したということです（平成30年度決算）。

高齢者となった時、自分や家族のため、そして現役世代の医療費負担を減らすためにも健康であることが重要ですが、その最大の障害要因となるのが生活習慣病です。これは不健全な生活の積み重ねにより内臓脂肪型肥満となり、それが原因で引き起こされることが多く、バランスの取れた食生活と適度な運動習慣が予防につながります。

この内臓脂肪型肥満に着目したのが「特定健康診査」（いわゆるメタボ健診）です。人間ドックや職場の健康診断の項目と重なるため、教職員（40〜74歳）は、これらを受け

ば特定健康診査を受けたこととなります。

特定健康診査の結果、生活習慣病の発症リスクが高い人に対して専門職（保健師等）がサポートするのが、「特定保健指導」です。制度が始まって約10年、平成30年度は公立学校共済組合の現職組合員の約18・7%が特定保健指導の対象者ですが、そのうち36・5%しかこれを実施・完了していません。今すぐ命にかかわるものではないため、「めんどくさい」「わかっていないことを指摘されたくない」「自覚症状もない」等の理由で、メタボを気にしつつも指導を受けない方も多いようです。専門職から個々に応じた助言を受け目標と期間を設定して行う特定保健指導は、現在の生活を見直し、健康的な生活習慣を確立する基盤となることでしょう。

生活習慣病を予防し「健康寿命」を延ばすために、そして後輩たちの負担を減らすためにも特定保健指導にもっと積極的に取り組んでみませんか。