

この4月から「メタボ健診」が始まり、岡田斗司夫さんのレコーディングダイエット『いつまでもデブと思うなよ』という本が売られています。経営において、Plan Do See という効率的なマネジメントの基本概念は有名ですが、日常ややもすると「やりっ放し」となり、See（結果を検証して次に生かす）を忘れがちです。

これを排除するためには、まず最初に、レコーディング、つまり「記録をつける習慣」が有効です。

## 労務協会からのお知らせ

### 「特定健診（いわゆるメタボ健診）」について

日本は、世界トップクラスの高齢化が進行し、医療費が増加し続け、現在の医療保険制度がパンクしつつある状況にあります。

全医療費のうち生活習慣病関連の割合は、約3分の1です。生活習慣病が原因で、寝たきりなどの要介護状態になっていく人も増加しているという状況です。

生活習慣病の研究により、将来生活習慣病になる危険が高い人というのが分かってきました。

内臓脂肪型肥満（お腹まわりに脂肪がついている太り方）と高血圧・高血糖・脂質異常などの危険因子を2つ以上持つメタボリックシンドローム（以下「メタボ」）該当者と予備群の人が危ないということです。

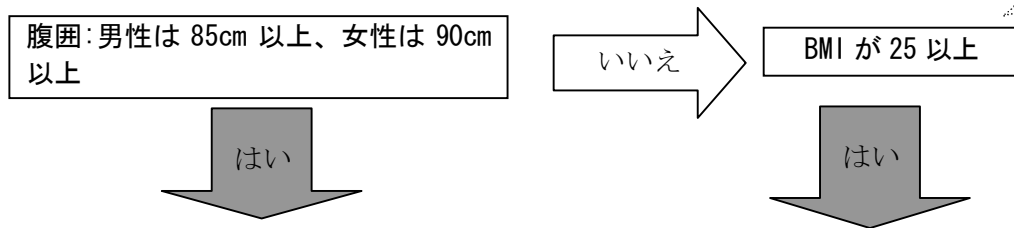
平成20年度から、40歳以上74歳以下の被保険者・被扶養者に特定健診を実施します。

概要はこちら（政府インターネットテレビ）

<http://nettv.gov-online.go.jp/common/mwide.php?t=4&p=1470&d=0&m=1&r=1>

**BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)<sup>2</sup>**  
身長 170cm・体重 70kg なら、  
 $70 \div 1.7^2 = 24.22$  です。BMI によって肥満かどうか、またその度合いが分かります

#### ステップ1：腹囲とBMIで内臓脂肪蓄積のリスクを判定

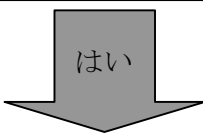


**特定健診で受診者を3つのグループに分けます**

#### ステップ2：高血圧・高血糖・脂質異常などの危険因子で判定

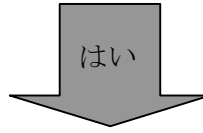
- ①血糖…空腹時血糖値が 100mg/dl 以上または HbA1c が 5.2%以上または薬物治療中
- ②脂質…中性脂肪が 150mg/dl 以上または HDL が 40mg/dl 未満または薬物治療中
- ③血圧…収縮期の値が 130mmHg 以上または拡張期の値が 85mmHg 以上または薬物治療中
- ④喫煙歴あり

2つ以上に該当



※1つ以上該当すれば「動機付け支援」に該当。また、65歳以上75歳未満の前期高齢者は、積極的支援の対象となった場合でも「動機付け支援」となります。

3つ以上に該当



**積極的支援（保健指導の必要性が高。メタボ該当者）**

- ①情報提供…健康な人も含めてすべての人。
- ②動機付け支援…保健指導の必要性が中程度。メタボ予備軍。
- ③積極的支援…保健指導の必要性が高。メタボ該当者。

積極的支援に該当すると、医師・保健師・管理栄養士などの面接指導を受け、自身の行動が変わるよう「行動目標」を立て生活習慣改善を実践します。その後3カ月以上に渡り、面接・電話・メール・ファックス・手紙などで生活習慣の改善の応援を受け、6カ月後に健康状態や生活習慣の改善状況の評価を受けます。

会社・従業員両方とも、健康維持や生活習慣病予防に関心が高まるきっかけになるのではないかと思います。

（編集後記）先日デパートでズボンを購入した時のこと。店員「ウエストは何cmですか」。私「（最近測ったことがないな…ええと、メタボ健診のこともあるし…希望で）85 cmかな…」。店員「…」。試着してみると、これがまた微妙にきつい。結局ワンサイズ上の88 cmになりました（涙）（一ノ宮 俊人）