

健康事業団だより

令和6年2月 第40号

令和6年4月から、第4期特定健診・保健指導が始まります

みなさん、特定健診は、毎年受けていますか？

平成20年から始まった内臓脂肪蓄積や肥満に着目した健康診断で、メタボ健診ともいわれています。この15年、基本的な考えは同じですが、様々な知見・データをもとに、5年ごとに見直しが行われています。令和6年度からの運用に向けて、今回は標準的な質問項目、基本的な健診項目、保健指導判定基準が見直されました。

ここでは、標準的な質問項目の変更点について、ご紹介します。

項目	見直し後(R6.4～) ※青字が変更された部分	解説
現在の喫煙状況	質問 8「現在、たばこを習慣的に吸っていますか」 【回答】 ①「はい」(条件1、2どちらも該当する) ②「以前吸っていたが、最近1ヶ月間は吸っていない」(条件2のみ該当する) ③「いいえ」(条件1、2どちらも該当しない) 	現在、喫煙習慣がない人が、「以前吸っていたが、吸うのをやめた」のか、「もともと吸っていない」のかを尋ねる選択肢に変わりました。 「現在、たばこを習慣的に吸っている者」とは、条件1と2の両方に該当する者です。 条件1:最近1ヶ月間吸っている 条件2:生涯で6ヶ月以上吸っている、または合計100本以上吸っている
飲酒状況(頻度)	質問 18「お酒(日本酒、ビール、洋酒など)を飲む頻度はどのくらいですか」 【回答】 ①「毎日」 ②「週5~6日」 ③「週3~4日」 ④「週1~2日」 ⑤「月に1~3日」 ⑥「月に1日未満」 ⑦「やめた」 ⑧「飲まない(飲めない)」	「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」をより詳細に把握できるように、飲酒の頻度と飲酒量の回答選択肢が細分化されました。 ※日本酒 1合(15%:180ml)の目安: ビール(5%)500ml、焼酎(約25%)約110ml ワイン(約14%)約180ml、 ウイスキー(43%)60ml、 缶チューハイ(5%)500ml・(7%)350ml
飲酒状況(飲酒量)	質問 19「飲酒日の1日あたりの飲酒量」 【回答】 ①「1合未満」 ②「1~2合未満」 ③「2~3合未満」 ④「3~5合未満」 ⑤「5合以上」	缶チューハイ(5%)500ml・(7%)350ml 
保健指導	質問 22「生活習慣病の改善について、これまでに特定保健指導を受けたことがありますか」 【回答】 ①「はい」 ②「いいえ」 	保健指導利用の意向を確認する質問から、「保健指導を受けたことがある」のかを尋ねる質問に変わりました。

もっと詳しく知りたいときは・・・

特定健診保健指導

検索



令和6年2月19日に公表

「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」

厚生労働省から、飲酒ガイドラインが公表されました。アルコール健康障害の発生を防止するため、国民一人ひとりがアルコールに関連する問題への関心と理解を深め、不適切な飲酒を減らすために活用されることを目的としています。

ガイドラインでは、アルコールの代謝と飲酒による身体への影響、飲酒量と健康に配慮した飲酒の仕方、飲酒に係る留意事項などが説明されています。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量

1日あたりの純アルコール摂取量



男性40g以上



女性20g以上

※女性は、男性よりアルコール分解できる量が少なく、ホルモン等の働きによりアルコールの影響を受けやすいです。



普段、どのくらいの量を摂取しているのか、純アルコール量を計算してみよう！

$$\begin{array}{ccccccc} \text{飲酒量 (ml)} & & \text{アルコール濃度} & & \text{アルコール比重} & & \text{純アルコール量 (g)} \\ & & \text{(度数/100)} & & & & \\ \boxed{} & \times & \boxed{} & \times & 0.8 & = & \boxed{} \end{array}$$

例えば、アルコール5%のビール500ml(1缶)の純アルコール量は？

$$\rightarrow \boxed{500} \times \boxed{0.05} \times 0.8 = \boxed{20} \quad \text{純アルコール量は 20g}$$



普段から飲酒している人だけでなく、送別会や歓迎会などで飲酒する機会も増える時期です。自分に合った飲酒量を決めて、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

POINT

- ①自分の飲酒状況を把握すること
- ②あらかじめ量を決めて飲酒すること
- ③飲酒前または飲酒中に食事をとる
- ④飲酒の合間に、水や炭酸水を飲むなどアルコールをゆっくり分解・吸収できるようにする
- ⑤一週間のうち、飲酒をしない日をつくる



CT検診も請け賜ります



公益財団法人 長崎県健康事業団

〒859-0401 諫早市多良見町化屋 986-3

TEL 0957-43-7131(代表) FAX 0957-43-7139

<http://www.npmhc.jp>