

II 健康増進事業



Ⅱ 健康増進事業

特定保健指導の目的は、特定健康診査の結果を踏まえて、食生活や運動不足に起因する糖尿病など、生活習慣病の増加を早い段階で改善させることである。

平成30年度の実績は動機づけ支援315人、積極的支援310人、支援総数625人を実施することができた。

1 概 要

(1) 指導方法

- ① 本人が、生活習慣改善の必要性を認識した上で、自らの行動目標を策定させて、個別性を重視した保健指導を行う。
- ② メタボリックシンドローム及び予備群を抽出し、生活習慣病のリスク要因の数に応じて階層化し、適切な生活習慣、あるいは健康の維持・増進につながる必要な情報提供を行う。
 - ◎リスクの少ない者：生活習慣の改善に関する動機づけを行う。
 - ◎リスクの多い者：積極的に介入し、確実に行動変容を促す。

(2) 特定保健指導

(40歳～74歳までの健康保険加入者対象)

区 分	内 容
動機づけ支援	1人20分以上の個別面談支援 標準的な健診・保健指導プログラム第3編第3章3-3を参考に各健康保険組合との契約により実施
積極的支援	1人20分以上の個別面談支援 標準的な健診・保健指導プログラム第3編第3章3-3を参考に各健康保険組合との契約により実施
上記以外の特定保健指導 (健康保険組合等の意向による。)	①動機づけ対象者であっても、積極的支援を行う。 ②受診勧奨値以上は行わない。 ③被扶養者は行わない。

(3) 特定保健指導の対象者の選定と階層化

[ステップ1]・内臓脂肪蓄積に着目してリスクを判定

- | | | |
|-------------------------------------|---|-----|
| ・腹囲 男性85cm以上, 女性90cm 以上 | → | (1) |
| ・腹囲 男性85cm未満, 女性90cm 未満 かつ BMI 25以上 | → | (2) |



[ステップ2]

- | | | | |
|-------|-------------------------------|----|-----------------------|
| ① 血糖 | a 空腹時血糖100mg/dl以上 | 又は | b HbA1cの場合5.6%以上 |
| ② 脂質 | a 中性脂肪150mg/dl以上 | 又は | b HDLコレステロール40mg/dl未満 |
| ③ 血圧 | a 収縮期血圧130mmHg以上 | 又は | b 拡張期血圧85mmHg以上 |
| ④ 質問票 | 喫煙あり (①~③のリスクが1つ以上の場合にのみカウント) | | |



[ステップ3]・ステップ1, 2から保健指導対象者をグループ分け

- | | | | | |
|---------|------------|--------|--|------|
| (1) の場合 | ①~④のリスクのうち | 追加リスクが | 2以上の対象者は 積極的支援レベル
1の対象者は 動機づけ支援レベル
0の対象者は 情報提供レベル | とする。 |
| (2) の場合 | ①~④のリスクのうち | 追加リスクが | 3以上の対象者は 積極的支援レベル
1又は2の対象者は 動機づけ支援レベル
0の対象者は 情報提供レベル | とする。 |



[ステップ4]

- | |
|---|
| ・服薬中の人については, 医療保険者による特定保健指導の対象としない。 |
| ・前期高齢者(65歳以上75歳未満)については, 積極的支援の対象となった場合でも動機づけ支援とする。 |

2 特定保健指導実績

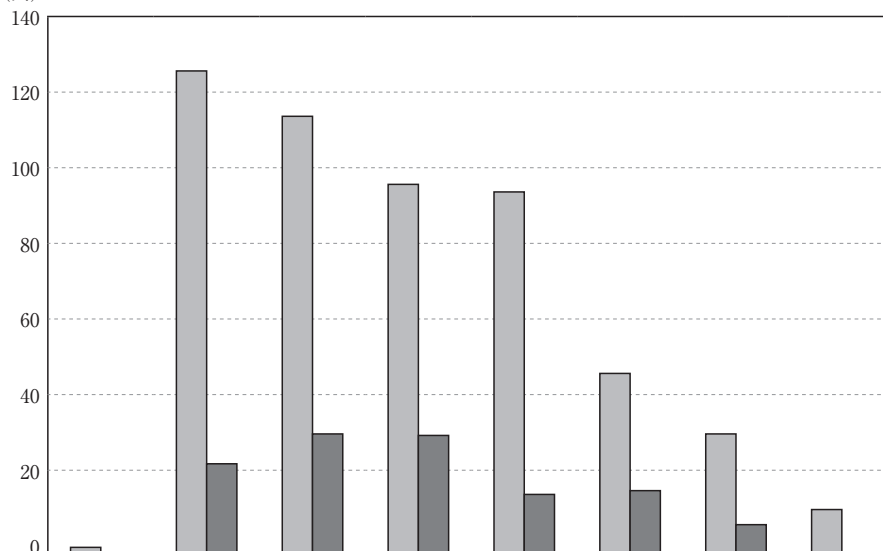
(1) 保健指導者数

(人)

月	区分 該当者	当日保健指導			後日保健指導						支援別合計		計
		動機づけ 支援	積極的 支援	計	センター内			センター外			動機づけ 支援	積極的 支援	
					動機づけ 支援	積極的 支援	計	動機づけ 支援	積極的 支援	計			
4	409	8	16	24	2	4	6			0	10	20	30
5	493	13	11	24	4	1	5			0	17	12	29
6	942	20	32	52	1		1			0	21	32	53
7	1,022	23	23	46		1	1			0	23	24	47
8	910	28	28	56	2	2	4	3	5	8	33	35	68
9	901	36	27	63	3		3	7	1	8	46	28	74
10	1,098	23	39	62		1	1			0	23	40	63
11	1,009	25	27	52	2	4	6			0	27	31	58
12	801	24	11	35	1	3	4			0	25	14	39
1	684	20	16	36	2	3	5	4	7	11	26	26	52
2	812	31	16	47	4	3	7	10	12	22	45	31	76
3	239	5	7	12	9	7	16	7	1	8	21	15	36
計	9,320	256	253	509	30	29	59	31	26	57	317	308	625
比率		81.4%			9.4%			9.1%			50.7%	49.3%	100.0%

(2) 性別・年齢別受診者数

(人)



性別	年齢(歳)	35	40~44	45~49	50~54	55~59	60~64	65~69	70~74	計	比率
男		2	125	114	96	94	45	26	11	513	77.4%
女			21	29	28	13	14	7		112	22.6%
計		2	146	143	124	107	59	33	11	625	100.0%

※契約により35歳実施健康保険組合有。

(3) メタボリック判定

(人)

性別	区分	非該当		予備群該当		基準該当		計
		動機づけ	積極的	動機づけ	積極的	動機づけ	積極的	
男		75	18	145	157	7	111	513
女		47	3	38	13	2	9	112
計		122	21	183	170	9	120	625
比率		19.5%	3.4%	29.3%	27.2%	1.4%	19.2%	100.0%

非 該 当：腹囲が男性85.0cm未満・女性90.0cm未満の場合はすべて

腹囲が男性85.0cm以上・女性90.0cm以上で下記のリスクが「0」の場合

予備群該当：腹囲が男性85.0cm以上・女性90.0cm以上で下記のリスクが「1」の場合

基 準 該 当：腹囲が男性85.0cm以上・女性90.0cm以上で下記のリスクが「2以上」の場合

[リスク]	① HbA1c 5.9%以上 又は 空腹時血糖値 110mg/dℓ以上 又は インスリン注射または血糖を下げる薬の使用有
	② 中性脂肪 150mg/dℓ以上 又は HDLコレステロール 40mg/dℓ未満 又は コレステロールを下げる薬の使用有
	③ 最高血圧 130mmHg以上 又は 最低血圧 85mmHg以上 又は 血圧を下げる薬の使用有

(4) 初回面談時の行動変容ステージ

(人)

性別	ステージ	無関心期	関心期	準備期	実行期	維持期	計
		男			6	414	
女			4	94	12	2	112
計		0	10	508	67	40	625
比率			1.6%	81.3%	10.7%	6.4%	100.0%

無 関 心 期：6ヶ月以内に行動変容に向けた行動を起こす意思がない時期

関 心 期：6ヶ月以内に行動変容に向けた行動を起こす意思がある時期

準 備 期：1ヶ月以内に行動変容に向けた行動を起こす意思がある時期

実 行 期：明確な行動変容が観察されるが、その持続がまだ6ヶ月未満である時期

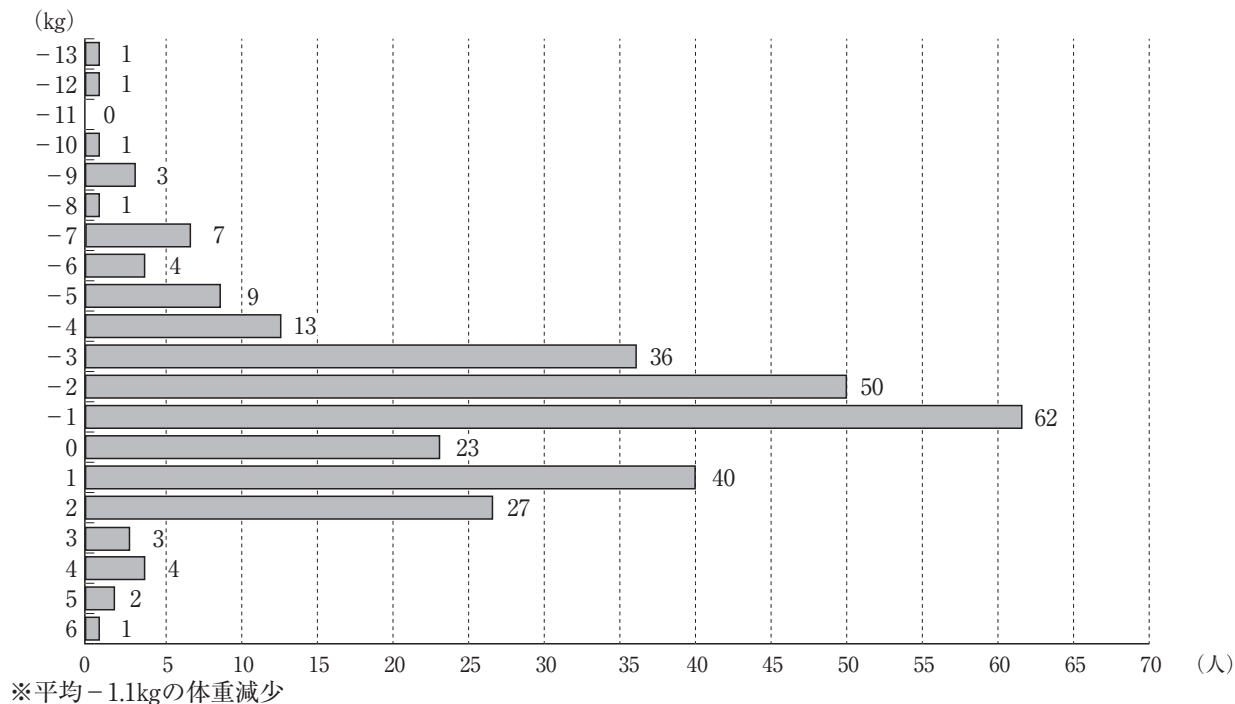
維 持 期：明確な行動変容が観察され、その期間が6ヶ月以上続いている時期

(5) 腹囲からみた該当リスク

(人)

区分		cm	85未満	85～90未満	90～95未満	95～100未満	100～105未満	105以上	計
腹 囲	男		32	220	140	73	29	19	513
	女		11	29	39	20	9	4	112
血 圧 基準値以上	男		12	123	81	37	16	14	283
	女		6	18	21	11	5	2	63
中 性 脂 肪 基準値以上	男		13	89	56	37	12	5	212
	女		4	9	13	6	3	2	37
H D L - C 基準値以下	男		4	38	20	17	7	3	89
	女		2	2	2		1		7
空腹時血糖 基準値以上	男		22	114	70	34	17	9	266
	女		4	8	13	8	4	2	39
H b A 1 c 基準値以上	男		16	118	86	47	21	12	300
	女		9	19	24	14	8	4	78
喫 煙	男		9	54	34	20	10	6	133
	女		1	2	3			1	7
B M I 男	18.5未満								0
	18.5～25未満			131	27	1			159
	25.0～30未満		32	89	110	51	14	2	298
	30以上				3	21	15	17	56
B M I 女	18.5未満								0
	18.5～25未満				6				6
	25.0～30未満		11	29	27	17	1		85
	30以上				6	3	8	4	21

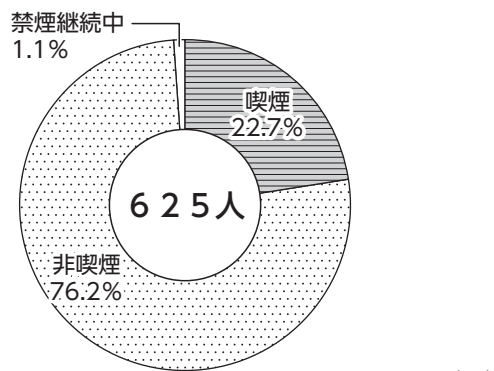
(6) 修了者の体重変化



(7) 喫煙

① 初回面談時喫煙人数 (人)

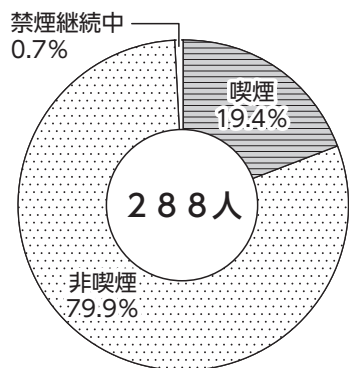
性別	区分	喫煙	非喫煙	禁煙継続中	計
男		135	371	7	513
女		7	105		112
	計	142	476	7	625
	比率	22.7%	76.2%	1.1%	100.0%



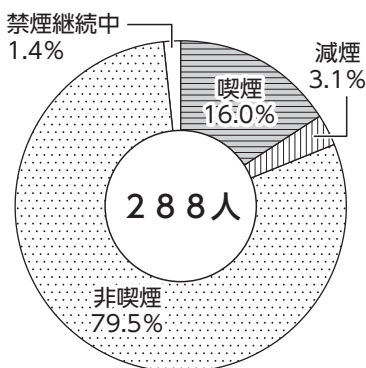
② 修了者の喫煙状況 (人)

性別	区分	修了者初回面談時喫煙				修了者修了時喫煙				
		喫煙	非喫煙	禁煙継続中	計	喫煙	減煙	非喫煙	禁煙継続中	計
男		52	187	2	241	43	8	186	4	241
女		4	43		47	3	1	43		47
	計	56	230	2	288	46	9	229	4	288
	比率	19.4%	79.9%	0.7%	100.0%	16.0%	3.1%	79.5%	1.4%	100.0%

修了者初回面談時喫煙率



修了者修了時喫煙率



※人員については平成31年3月31日現在、保健指導修了者288人を対象とする。