

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。

令和元年度の実績は動機づけ支援322人、積極的支援323人、支援総数645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

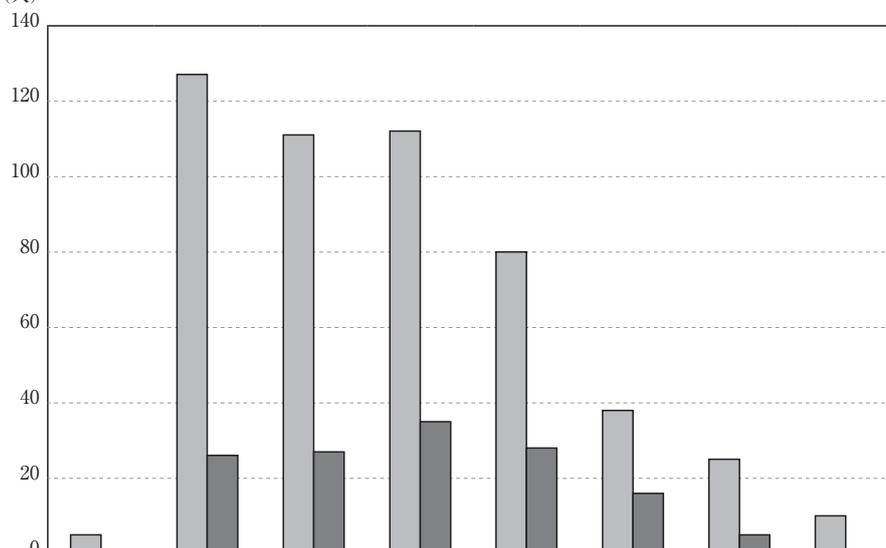
(1) 保健指導者数

(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	336	11	9	20	1	1	2			0	12	10	22
5	587	18	15	33	1		1	1	1	2	20	16	36
6	919	28	31	59	2	2	4	2	3	5	32	36	68
7	1,076	37	25	62	2	1	3	2		2	41	26	67
8	871	30	28	58	1	1	2	1	1	2	32	30	62
9	953	38	31	69	3		3		1	1	41	32	73
10	1,080	20	47	67	2	1	3	1		1	23	48	71
11	1,015	20	23	43	5	4	9	2	2	4	27	29	56
12	885	34	25	59	8	12	20		1	1	42	38	80
1	722	14	28	42	2	3	5	4	2	6	20	33	53
2	833	30	20	50			0	1	4	5	31	24	55
3	85			0	1	1	2			0	1	1	2
計	9,362	280	282	562	28	26	54	14	15	29	322	323	645
比率		87.1%			8.4%			4.5%			49.9%	50.1%	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		5	127	111	112	80	38	25	10	508	78.8%
女			26	27	35	28	16	5		137	21.2%
計		5	153	138	147	108	54	30	10	645	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		66	17	142	139	7	137	508
女		64	5	42	15		11	137
計		130	22	184	154	7	148	645
比率		20.2%	3.4%	28.5%	23.9%	1.1%	22.9%	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			13	392	
女			4	121	10	2	137
計		0	17	513	66	49	645
比率			2.6%	79.6%	10.2%	7.6%	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

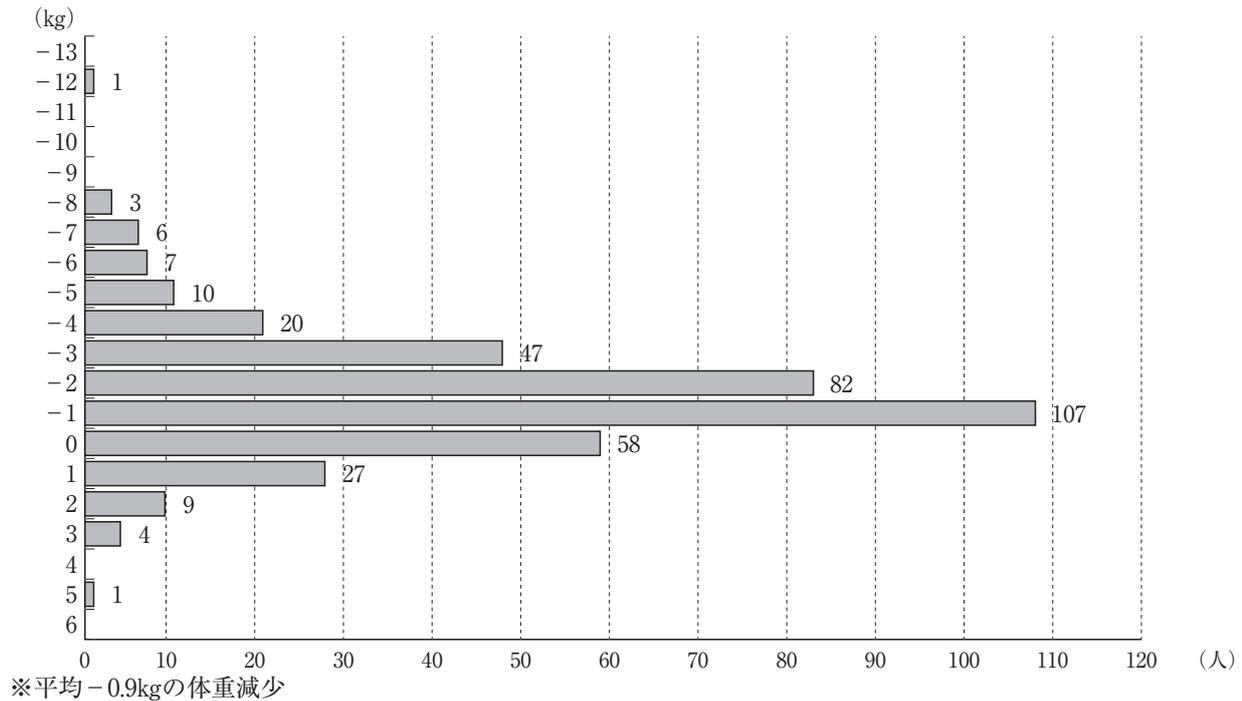
維 持 期：明確な行動変容が観察され、その期間が6ヶ月以上続いている時期

(5) 腹囲からみた該当リスク

(人)

区分		cm						計
		85未満	85～90未満	90～95未満	95～100未満	100～105未満	105以上	
腹 囲	男	41	192	141	71	28	35	508
	女	20	35	39	25	12	6	137
血 圧 基準値以上	男	27	126	93	46	22	25	339
	女	13	17	29	18	6	5	88
中 性 脂 肪 基準値以上	男	11	70	55	32	8	14	190
	女	5	12	5	6	3	1	32
H D L - C 基準値以下	男	5	22	30	15	5	5	82
	女		3	3	2		1	9
空腹時血糖 基準値以上	男	20	87	70	37	18	17	249
	女	6	16	12	10	6	5	55
H b A 1 c 基準値以上	男	26	109	98	57	22	29	341
	女	12	30	33	19	11	5	110
喫 煙	男	8	49	41	19	12	10	139
	女		3	1	1	3	1	9
B M I 男	18.5未満							0
	18.5～25未満		101	21				122
	25.0～30未満	41	91	114	57	11	4	318
	30以上			6	14	17	31	68
B M I 女	18.5未満							0
	18.5～25未満			7				7
	25.0～30未満	20	34	26	15	5	1	101
	30以上		1	6	10	7	5	29

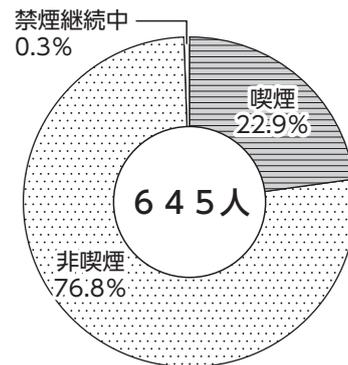
(6) 修了者の体重変化



(7) 喫煙

① 初回面談時喫煙人数 (人)

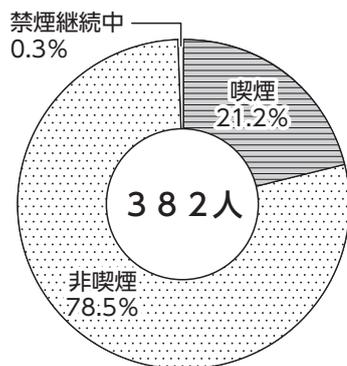
性別	区分	喫煙	非喫煙	禁煙継続中	計
男	喫煙	139	367	2	508
	非喫煙	9	128		137
女	喫煙	148	495	2	645
女	非喫煙				
計	喫煙	148	495	2	645
計	非喫煙				
比率	喫煙	22.9%	76.8%	0.3%	100.0%
比率	非喫煙				



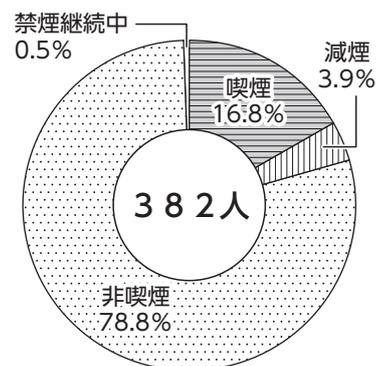
② 修了者の喫煙状況 (人)

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	喫煙	77	234	1	312	61	14	235	2	312
	非喫煙	4	66		70	3	1	66		70
女	喫煙	81	300	1	382	64	15	301	2	382
女	非喫煙									
計	喫煙	81	300	1	382	64	15	301	2	382
計	非喫煙									
比率	喫煙	21.2%	78.5%	0.3%	100.0%	16.8%	3.9%	78.8%	0.5%	100.0%
比率	非喫煙									

修了者初回面談時喫煙率



修了者修了時喫煙率



※人員については令和2年3月31日現在、保健指導修了者382人を対象とする。