

Ⅱ 健康増進事業



Ⅱ 健康増進事業

＜特定保健指導＞

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2年度は、年度はじめの新型コロナウイルス感染拡大期に新規の保健指導を実施しなかったこと等の影響を受け、前年度を下回る動機づけ支援270人、積極的支援242人、総数512人の実績であった。

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

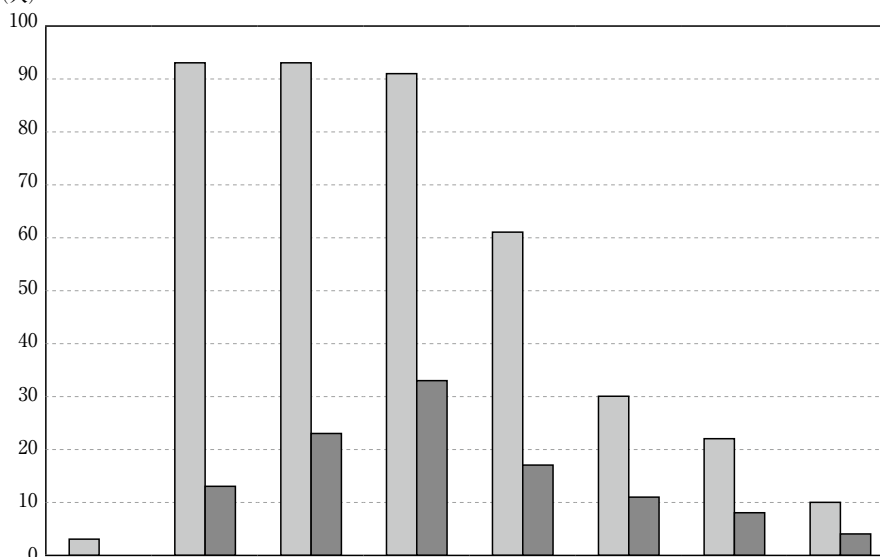
(1) 保健指導者数

(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	223	2	1	3	2	3	5			0	4	4	8
5	385			0			0			0	0	0	0
6	943	17	26	43	1		1	2		2	20	26	46
7	1139	24	24	48	1	1	2		5	5	25	30	55
8	900	29	21	50	2	2	4	2	4	6	33	27	60
9	1066	28	25	53	2	1	3	2		2	32	26	58
10	1174	25	21	46			0		3	3	25	24	49
11	1039	23	17	40	2	5	7		4	4	25	26	51
12	1010	30	22	52	10	5	15		1	1	40	28	68
1	790	23	12	35	3	3	6	1	1	2	27	16	43
2	825	19	14	33		1	1	2		2	21	15	36
3	434	14	13	27	1	1	2	3	6	9	18	20	38
計	9928	234	196	430	24	22	46	12	24	36	270	242	512
比率		84.0%			9.0%			7.0%			52.7%	47.3%	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		3	93	93	91	61	30	22	10	403	78.8%
女			13	23	33	17	11	8	4	109	21.2%
計		3	106	116	124	78	41	30	14	512	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		63	13	110	110	10	97	403
女		57		26	16	4	6	109
計		120	13	136	126	14	103	512
比率		23.4%	2.5%	26.7%	24.6%	2.7%	20.1%	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			1	273	
女				81	16	5	102
計		0	1	354	82	39	476
比率			0.2%	74.4%	17.2%	8.2%	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

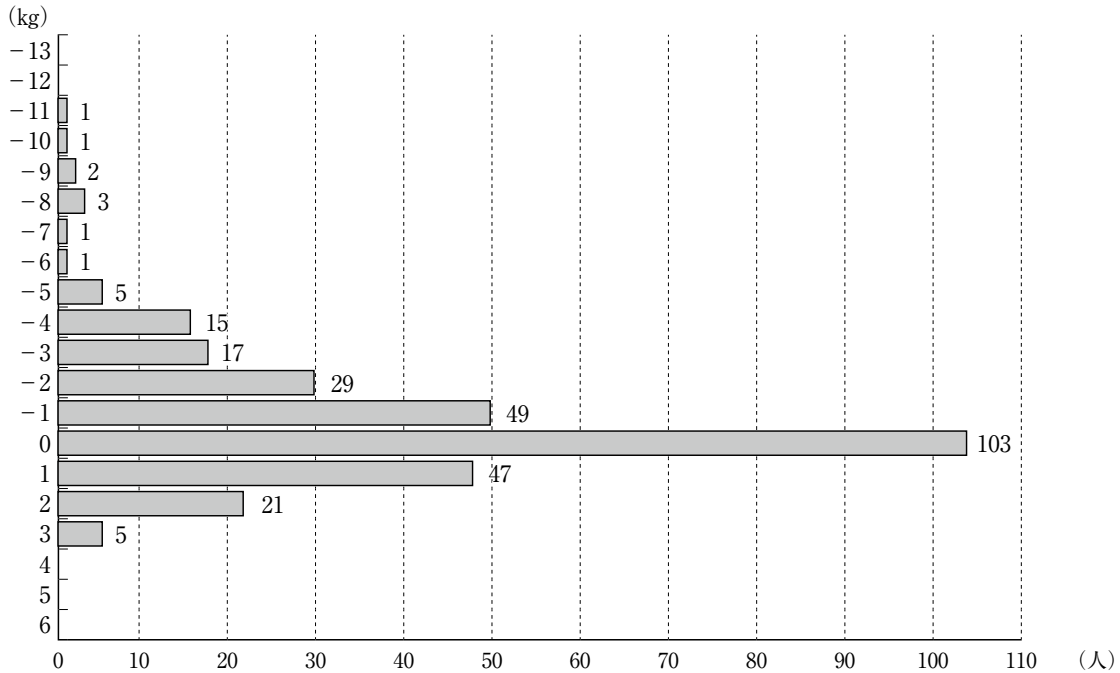
関 心 期：6ヶ月以内に行動変容に向けた行動を起こす意思がある時期

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) 修了者の体重変化

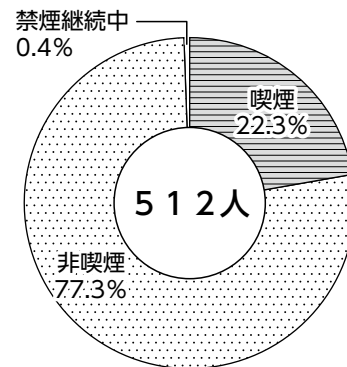


※平均0.9kgの体重減少

(6) 喫煙

① 初回面談時喫煙人数 (人)

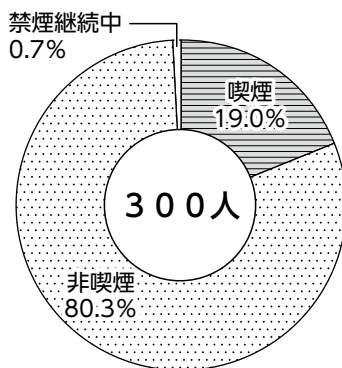
性別	区分	喫煙	非喫煙	禁煙継続中	計
男		111	290	2	403
女		3	106		109
計		114	396	2	512
比率		22.3%	77.3%	0.4%	100.0%



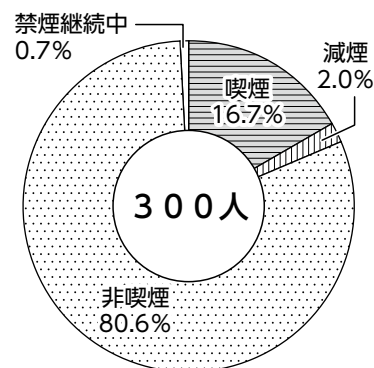
② 修了者の喫煙状況 (人)

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		55	181	2	238	48	6	182	2	238
女		2	60		62	2		60		62
計		57	241	2	300	50	6	242	2	300
比率		19.0%	80.3%	0.7%	100.0%	16.7%	2.0%	80.6%	0.7%	100.0%

修了者初回面談時喫煙率



修了者修了時喫煙率



※人員については令和3年3月31日現在、保健指導修了者300人を対象とする。

