

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3年度は、年間を通して新型コロナウイルス感染予防対策を講じながら、面談等を実施した。実績は、動機づけ支援259人、積極的支援235人、総数494人であった。

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) 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 H b A 1 c 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 | とする。 |
| | | | 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 | |
| (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 | とする。 |
| | | | 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 | |



[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

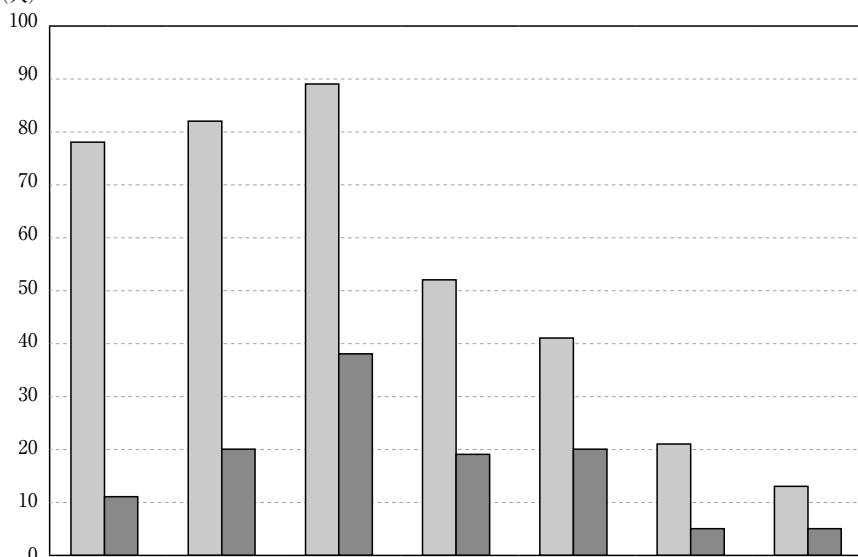
(1) 保健指導者数

(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	382	9	14	23	1		1	4	2	6	14	16	30
5	475	8	9	17		1	1	2	4	6	10	14	24
6	1214	29	25	54	2		2	2	1	3	33	26	59
7	1137	27	22	49	3	6	9	1	3	4	31	31	62
8	959	20	12	32	1		1	1	2	3	22	14	36
9	1111	10	7	17	2		2	2	2	4	14	9	23
10	1198	23	16	39	2	1	3	2	1	3	27	18	45
11	1060	17	16	33	2	1	3	4		4	23	17	40
12	1009	16	18	34	13	13	26	1		1	30	31	61
1	847	17	10	27	11	16	27	2	2	4	30	28	58
2	831	10	10	20	2	5	7		1	1	12	16	28
3	429	9	11	20		2	2	4	2	6	13	15	28
計	10652	195	170	365	39	45	84	25	20	45	259	235	494
比率		73.9%			17.0%			9.1%			52.4%	47.6%	100.0%

(2) 性別・年齢別受診者数

(人)



性別	年齢(歳)	40~44	45~49	50~54	55~59	60~64	65~69	70~74	計	比率
男		78	82	89	52	41	21	13	376	76.1%
女		11	20	38	19	20	5	5	118	23.9%
計		89	102	127	71	61	26	18	494	100.0%

(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		50	21	107	91	12	95	376
女		52	8	36	9	2	11	118
計		102	29	143	100	14	106	494
比率		20.6%	5.9%	29.0%	20.2%	2.8%	21.5%	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			3	310	
女				100	9	9	118
計		0	3	410	51	30	494
比率			0.6%	83.0%	10.3%	6.1%	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

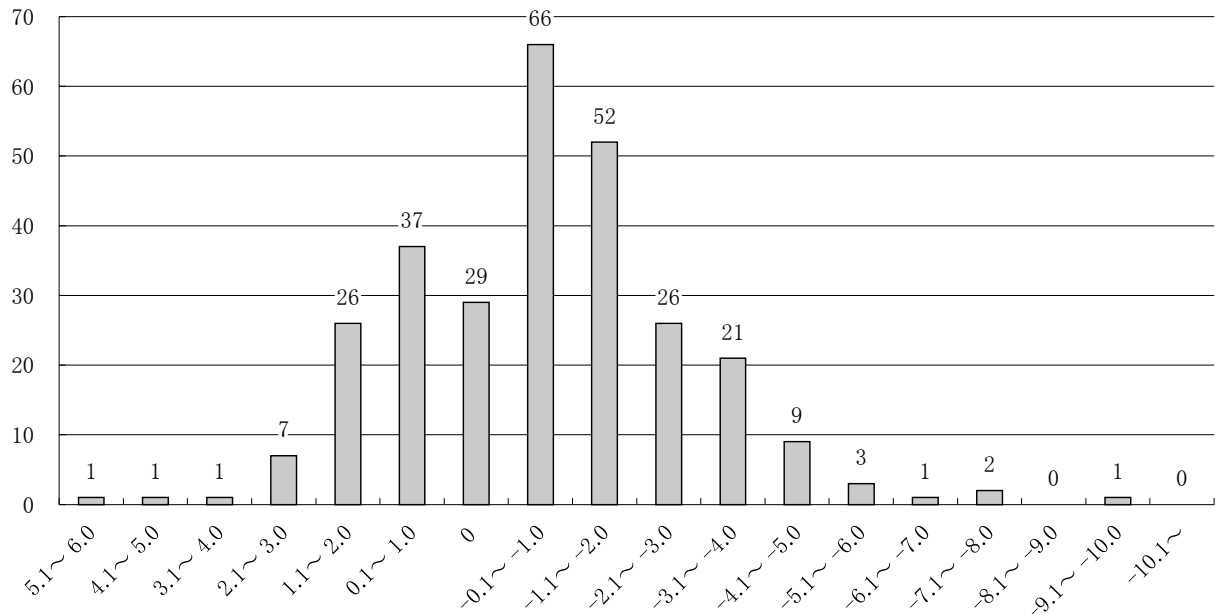
準 備 期：1ヶ月以内に行動変容に向けた行動を起こす意思がある時期

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

(人)

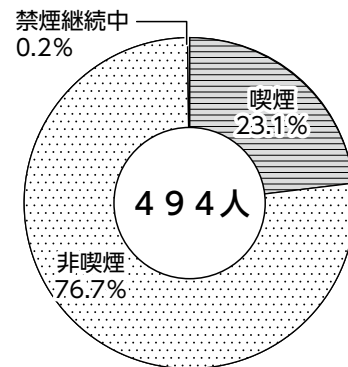


(6) 喫煙

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	喫煙	108	267	1	376
	非喫煙	6	112		118
女	喫煙	6	112		118
女	非喫煙		112		112
計	喫煙	114	379	1	494
計	非喫煙		379		379
比率	喫煙	23.1%	76.7%	0.2%	100.0%
比率	非喫煙		76.7%		76.7%

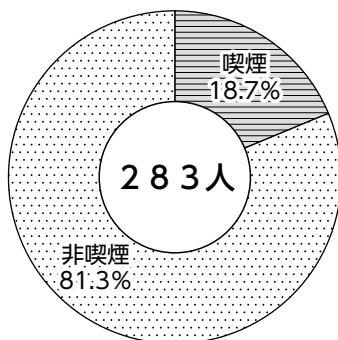


② 修了者の喫煙状況

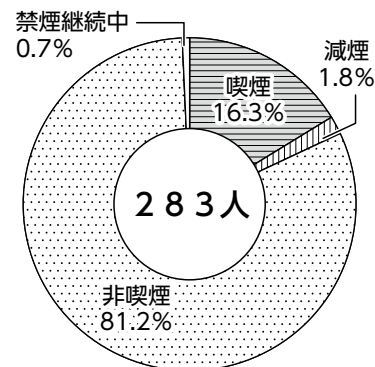
(人)

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	50	173		223	43	5	173	2	223
	非喫煙	3	57		60	3		57		60
女	喫煙	3	57		60	3		57		60
女	非喫煙		57		57			57		57
計	喫煙	53	230	0	283	46	5	230	2	283
計	非喫煙		230		230			230		230
比率	喫煙	18.7%	81.3%		100.0%	16.3%	1.8%	81.2%	0.7%	100.0%
比率	非喫煙		81.3%		81.3%			81.2%		81.2%

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4年3月31日現在、保健指導修了者283人を対象とする。

