

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4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203人、積極的支援186人、総数389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
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

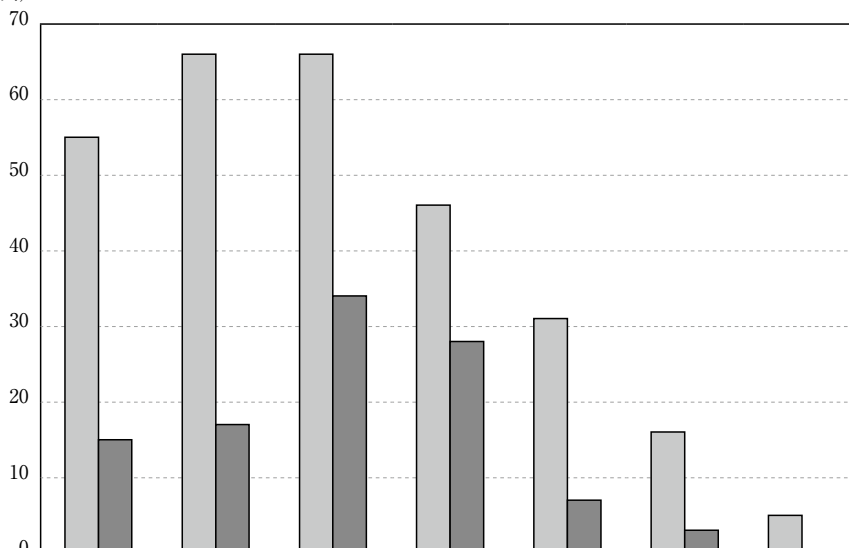
(1) 保健指導者数

(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	391	11	4	15		1	1	1	1	2	12	6	18
5	596	8	8	16	1	1	2			0	9	9	18
6	1213	15	17	32		1	1	1	1	2	16	19	35
7	1096	19	13	32	3	1	4	2		2	24	14	38
8	1020	15	9	24	2	1	3		1	1	17	11	28
9	1112	20	16	36	1		1	2	1	3	23	17	40
10	1193	20	16	36			0	1	1	2	21	17	38
11	1099	11	16	27		1	1	1	2	3	12	19	31
12	957	14	11	25	8	8	16		2	2	22	21	43
1	836	14	10	24		6	6	1	2	3	15	18	33
2	946	19	18	37	4	5	9	1	1	2	24	24	48
3	509	6	10	16		1	1	2		2	8	11	19
計	10968	172	148	320	19	26	45	12	12	24	203	186	389
比率		82.3%			11.6%			6.2%			52.2%	47.8%	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		55	66	66	46	31	16	5	285	73.3%
女		15	17	34	28	7	3		104	26.7%
計		70	83	100	74	38	19	5	389	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		37	12	83	80	5	68	285
女		59	7	18	6		14	104
計		96	19	101	86	5	82	389
比率		24.5%	4.9%	26.0%	22.2%	1.3%	21.1%	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			224	29	
女				90	9	5	104
計		0	0	314	38	37	389
比率				80.7%	9.8%	9.5%	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

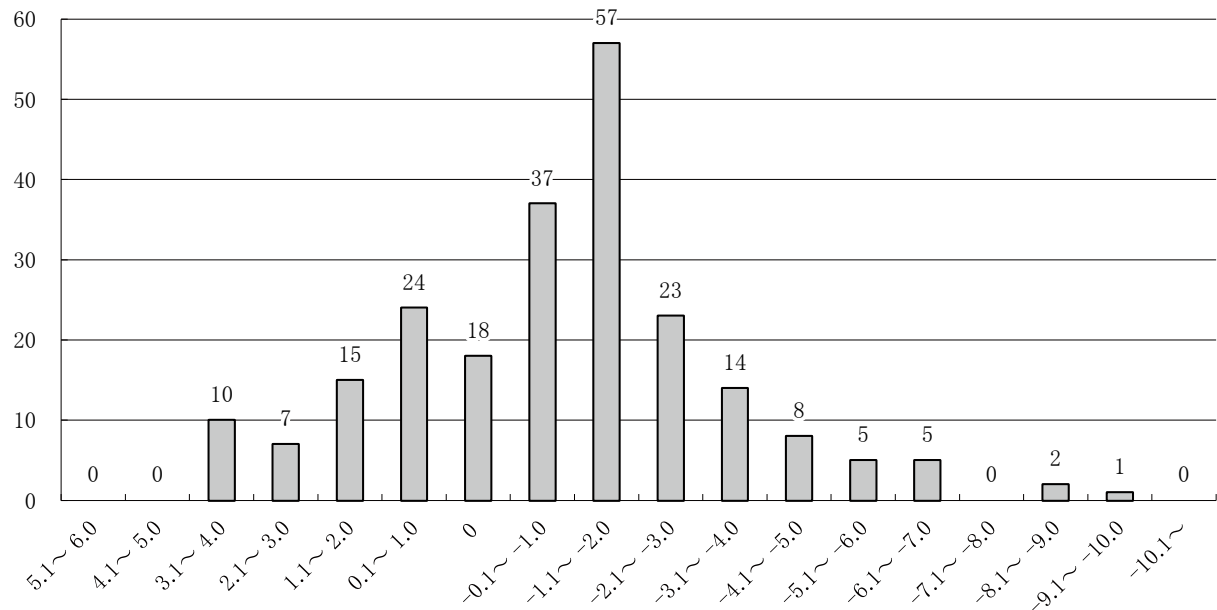
準 備 期：1ヶ月以内に行動変容に向けた行動を起こす意思がある時期

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)



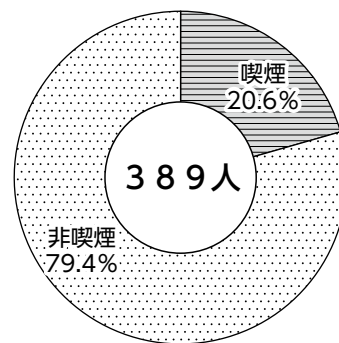
※修了者226人の体重変化の平均は-1.6%

(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		72	213		285
女		8	96		104
計		80	309	0	389
比率		20.6%	79.4%		100.0%

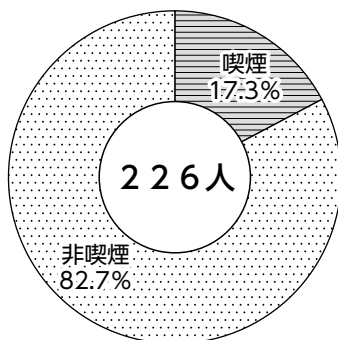


② 修了者の喫煙状況

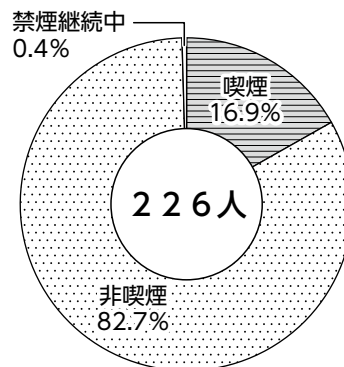
(人)

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	非喫煙	禁煙継続中	計
男		38	141		179	37	141	1	179
女		1	46		47	1	46		47
計		39	187	0	226	38	187	1	226
比率		17.3%	82.7%		100.0%	16.9%	82.7%	0.4%	100.0%

修了者初回面談時喫煙率



修了者修了時喫煙率



※人員については令和5年3月31日現在、保健指導修了者226人を対象とする。

