

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6年度は、新型コロナウイルス感染症の影響がまだ残っている状況ではあったが、実施数は増加した。受診当日の特定保健指導該当者には直接保健指導室へ来室してもらい、支援内容の説明を行った上で支援を開始した。また、内容説明ができなかった方へは郵送で該当する旨の案内を行った。

実績は、動機付け支援234人、積極的支援150人、総数384人であった。

なお、令和5年度より開始した健康相談の利用者は増加しており、今後も周知対策を講じて行きたい。

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歳までの契約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 空腹時中性脂肪150mg/dℓ以上 | 又は | b H D L 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

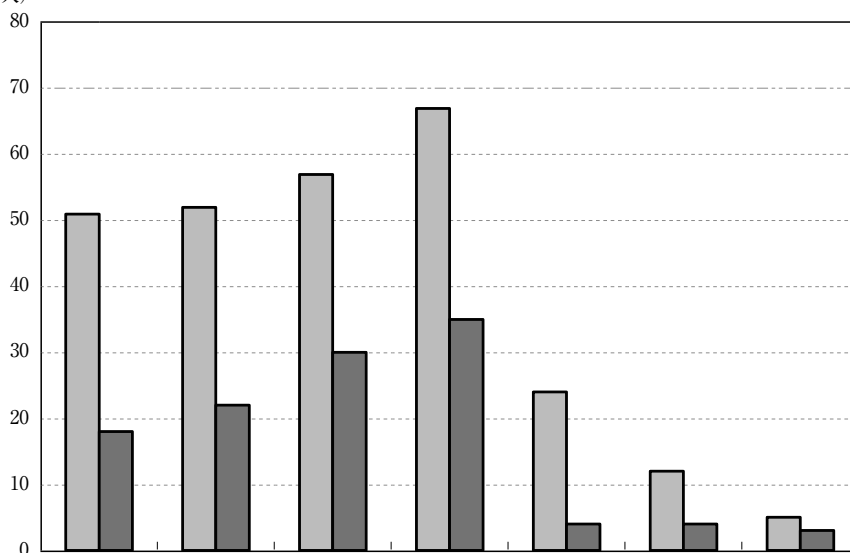
(1) 保健指導者数

※1 当センター以外の施設で健康診断等を受診した方 (人)

月	区分 該当者	一日人間ドック			生活習慣病健診等 IMC内			IMC外※1			支援別合計		計	健康 相談
		動機づけ 支援	積極的 支援	計	動機づけ 支援	積極的 支援	計	動機づけ 支援	積極的 支援	計	動機づけ 支援	積極的 支援		
4	434	7	6	13	1		1	1	1	2	9	7	16	2
5	664	10	6	16	2		2	1		1	13	6	19	13
6	1152	22	12	34	1	1	2	1		1	24	13	37	6
7	1310	15	13	28	1	2	3			0	16	15	31	4
8	1066	13	7	20			0			0	13	7	20	13
9	1081	22	11	33			0	2	2	4	24	13	37	12
10	1308	21	14	35		1	1	6	3	9	27	18	45	8
11	1165	28	6	34			0			0	28	6	34	10
12	1129	22	13	35	2	4	6		1	1	24	18	42	7
1	889	14	17	31	5	3	8	1	1	2	20	21	41	13
2	864	17	8	25	1	1	2		2	2	18	11	29	6
3	685	10	6	16	6	8	14	2	1	3	18	15	33	10
計	11747	201	119	320	19	20	39	14	11	25	234	150	384	104
比率		83.3%			10.2%			6.5%			60.9%	39.1%	100.0%	—

(2) 性別・年齢別受診者数

(人)



性別	年齢(歳)							計	比率
	40~44	45~49	50~54	55~59	60~64	65~69	70~74		
男	51	52	57	67	24	12	5	268	69.8%
女	18	22	30	35	4	4	3	116	30.2%
計	69	74	87	102	28	16	8	384	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	36	12	89	61	7	63	268
女	75	2	28	5		6	116
計	111	14	117	66	7	69	384
比率	28.9%	3.6%	30.5%	17.2%	1.8%	18.0%	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	206	43	19	269
女		1	85	22	7	115
計	0	2	291	65	26	384
比率		0.5%	75.8%	16.9%	6.8%	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

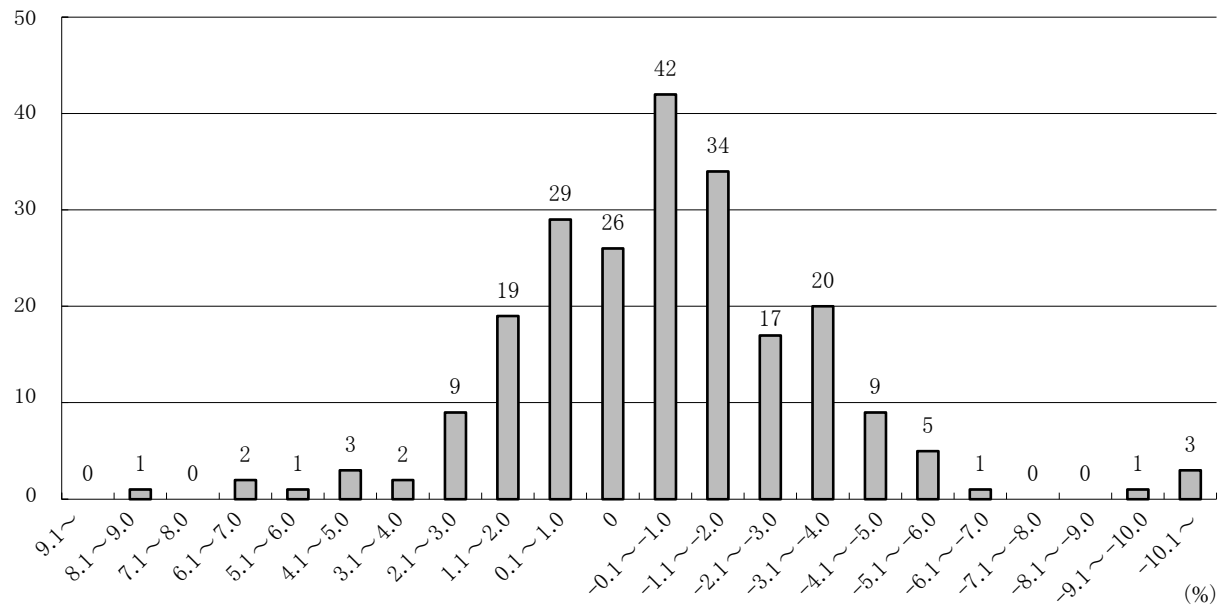
準 備 期：1ヶ月以内に行動変容に向けた行動を起こす意思がある時期

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)



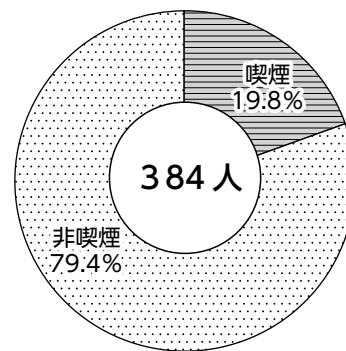
※修了者224人の体重変化の平均は-1.3%

(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	71	197		268
女	5	111		116
計	76	308	0	384
比 率	19.8%	80.2%		100.0%



2025年3月31日現在 224名終了。
うち男性2名禁煙継続。

