

3) 生活習慣病相談について

1. 生活習慣病相談

市民が生活習慣病を予防し、発症や進行を遅らせることができるよう、自分自身の問題に気づき、よい生活習慣の改善に向け行動変容でき、継続的によい習慣を実践できることを目的に実施している。

①対象者および周知方法

	対象者	周知方法
(1)	全市民	広報、さわやか健康だより（年間保存版）
(2)	プレ特定健診受診者のうち保健指導該当者（腹囲・血圧・脂質・血糖の値が保健指導判定値以上、服薬者は除く）	個別通知・電話勧奨
(3)	特定健診受診者の40歳代のうちHbA1cが保健指導判定値（5.6～6.4%）の人	個別通知・電話勧奨

※定期的に通院している人は除く。医療機関で健康相談を受ける機会がない人については、本人に主治医に健康相談を受けてよいかの確認と市から連絡することの了解を得てもらう。市は主治医に治療状況や指導の際の留意点を確認し、相談結果を報告する。

②実施期間

H29年5月～H30年3月

年間34日（月に2～4日）実施日を設定し、1日4枠を最大としている。

③全体の実績

(件)

相談内容 年度	生活習慣病相談					合計	相談内容 年度	栄養相談					合計
	高血圧	脂質異常症	糖尿病	肥満	その他			高血圧	脂質異常症	糖尿病	肥満	その他	
H26	0	3	7	0	0	10	H26	2	2	5	0	13	22
H27	0	1	3	0	0	4	H27	0	3	3	3	3	12
H28	1	8	14	0	0	23	H28	4	2	11	4	0	21

④プレ特定健診保健指導該当者の参加状況

		保健指導判定値以上の該当者数 (延べ人数/ 血糖・脂質・血圧の項目のみ 服薬者は除く)				保健指導該当者		
健診受診 年度	受診者数	腹囲	血糖	脂質	血圧	案内 発送者数	健康相談 参加者数	参加率
H26	261	43	59	50	34	83	4	4.8%
H27	341	40	89	63	32	122	1	0.8%
H28	296	47	73	44	35	91	7	7.7%

⑤特定健診受診者 40 歳代 HbA1c が保健指導該当者の参加状況

		HbA1c保健指導該当者		
健診受診 年度	受診者数	案内 発送者数	健康相談 参加者数	参加率
H27	467	73	8	11.0%
H28	498	83	15	18.1%

⑥参加者について

	参加動機	本人の気づき	本人設定目標	結果
34歳 女性	プレ特定健診を受診され、高血糖・ HbA1c の値が高く、事後フォロー通知をみて申し込み。 身長 160.6cm、 体重 48.1kg、 BMI 18.8 空腹時血糖 111mg/dl、 HbA1c 5.9%	甘いものは好きではないので間食はほとんどしない。健診前に糖分の入ったジュースを飲んだ後だった。 <u>母も HbA1c が高い。</u> 毎日、買い物のため 30 分以上自転車に乗る、週末にテニスなど運動習慣あり。	食生活や運動習慣は継続する。	フォローの希望なし。
39歳 女性	昨年、会社の健康診断で HbA1c の値が高く、今回のプレ特定健診でも高く事後フォロー通知をみて申し込み。 身長 157.0cm、 体重 51.0kg、 BMI 20.7 HbA1c 5.7%	定期的な運動はしておらず、移動手段も車が多いため、 <u>運動量が少ない。</u> 職場でいただいたお菓子や、 <u>仕事後に間食してしまう。</u>	仕事後の間食をやめる。 子どもと一緒にストレッチをする。	電話にてフォロー。 仕事が忙しくなり仕事後も間食しなくなった。 相談後 1 ヶ月間は休日に子どもと一緒にウォーキングに取り組んでいたが、仕事が忙しくなりその後は取り組めていない。
40歳 男性	特定健診を受診された 40 歳代のうち HbA1c が保健指導判定値の方への通知をみて申し込み。 身長 167.8cm、 体重 60.3kg、 BMI 21.4 HbA1c 6.1%	<u>毎日、往復 1 時間自転車</u> で通勤。 <u>朝食を食べないこと</u> で、昼食後の血糖値が急激に上がりやすくなる。 <u>炭水化物中心の食生活で野菜をほとんど食べない。</u> <u>一度にお菓子を食べすぎると高血糖になりやすい。</u>	朝食に野菜ジュースを飲み、おにぎりを 1 つ食べる。 昼食は煮物など野菜料理が入っているお弁当を選ぶ。 夕食はサラダを追加し、ドレッシングは大匙 1 までにする。 休日のお菓子は 1 つにする。	電話にてフォロー予定。

⑦平成 30 年度の予定

①の(3)の対象者を血圧と脂質の要指導判定値の人にも広げて、個別勧奨を行う。個別勧奨のリーフレット等は参加者の意見を聞きながら、自らの健康状態を意識してもらい、健康相談を活用してもらえよう工夫する。