

2) 特定保健指導について

1. 目的

対象者自身が健診結果から身体状況を理解して体の変化に気付き、自ら生活習慣を振り返り、生活習慣を改善するための行動目標を設定するとともに自らが実践・継続できるよう支援し、対象者が自らの健康に関するセルフケアができるようになることを目的としている。

2. 対象者

腹 囲	追加リスク I			追加リスク II	対象年齢 (実施年度末)	
	①血圧	②脂質	③血糖	④喫煙歴	40～64 歳	65～74 歳
≥85 cm (男性) ≥90 cm (女性) (内臓脂肪の面積の測定がある場合には、内臓脂肪の面積が 100 平方cm以上)	2つ以上該当			/	積極的支援	動機付け支援
	1つ該当			あ り		
上記以外で BMI ≥25	3つ該当			/	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当			あ り		
	1つ該当			な し		

追加リスク I			追加リスク II
① 血 圧 ●収縮期 130mmHg 以上 または ●拡張期 85mmHg 以上	② 脂 質 ●中性脂肪 150mg/dl 以上 または ●HDLコレステロール 40mg/dl 未満	③ 血 糖 ●空腹時血糖 100mg/dl 以上 または ●H b A 1 c 5.6%以上	④ 喫 煙 歴 ●質問票より

※質問票により糖尿病、高血圧症、脂質異常症で服薬していない者に限る。ただし、特定健診後に服薬治療を開始した者については、通院中の医療機関に保健指導を実施してよいか、また指導に際しての注意点等を確認している。

3. 支援期間

- ①動機付け支援：医療機関と事業所委託により初回支援と6ヵ月後評価支援を実施。
 ②積極的支援：直営により6ヶ月間の支援を実施。

4. 実績

●特定保健指導実施率

年度	H21	H22	H23	H24	H25
積極的支援					
対象者	149	161	160	160	144
終了者	9	10	12	12	8
合計実施率(%)	6.0	6.2	7.5	7.5	5.6
県平均実施率(%)	9.8	11.1	10.9	15.5	16.9
動機付け支援					
対象者	634	609	551	574	568
終了者	94	62	57	83	56
合計実施率(%)	14.8	10.2	10.3	14.5	9.9
県平均実施率(%)	21.4	22.7	22.2	28.7	27.5
合計実施率(%)	13.2	9.4	9.7	12.9	9.0
県平均実施率(%)	18.6	19.9	18.0	25.4	25.0

●動機付け支援初回実施率経年比較（6～11月抽出者）

年度	H21	H22	H23	H24	H25	H26
対象者	194	189	175	154	160	168
自営分・初回終了者	14	20	15	10	10	—
実施率(%)	7.2	10.6	8.6	6.5	6.25	—
医療機関委託分・初回終了者	—	—	—	19	10	0
実施率(%)	—	—	—	12.3	6.25	0.0
事業所委託分・初回終了者	—	—	—	—	—	18
実施率(%)	—	—	—	—	—	10.7
終了者	14	20	15	29	20	18
合計実施率(%)	7.2	10.6	8.6	18.8	12.5	10.7

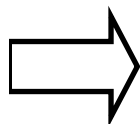
5. 積極的支援参加者の効果実績

●事例1：60歳代女性 身長 155cm

	特定健診 H25.11月	初回支援 H26.2月	3週間後 H26.3月	3ヵ月後 H26.5月	6ヵ月後 H26.8月	結果
体重(kg)	70.9	62.8	60.9	55.7	54	16.4 kg減
BMI	29.6	26.2	25.4	23.2	22.5	
腹囲(cm)	105.0	89.5	92.0	84.0	80.0	25cm 減
血圧 (mmHg)	164/86	142/80	126/78	128/76	123/82	正常域
LDL コレス テロール (mg/dl)	144	H26.12月時点では特定健診未受診であるが、 検査値の改善が期待される。				
HbA1c(%)	6.4					

【支援前】

- ・早食いで、甘い味付けの煮物類が多い。
- ・食べる順番や分量について意識することは少ない。
- ・運動は特に行っていない。



【支援後】

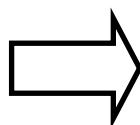
- ・ゆっくり食べるよう意識し、煮物類は控え温野菜等に変更。
- ・野菜から先に食べ、適切な食事量を意識するようになった。
- ・運動の必要性を感じ、生活の中での体操や一日7000歩以上のウォーキングを継続している。

●事例2：60歳代女性 身長 153cm

	特定健診 H25.9月	初回支援 H25.12月	3週間後 H26.1月	3ヵ月後 H26.4月	6ヵ月後 H26.6月	特定健診 H26.7月	結果	
体重(kg)	60.3	60.0	58.9	58.9	57.0	56.5	3.8 kg減	
BMI	25.6	25.4	25.0	25.0	24.2	24.1		
腹囲(cm)	92.5	90.0	88.0	87.0	87.0	84.0	8.5cm 減	
血圧 (mmHg)	135/83	180/101	118/68	127/72	115/66	114/60	正常域	
中性脂肪 (mg/dl)	186						121	正常域
LDL コレス テロール (mg/dl)	183						161	22mg/dl 減
HbA1c(%)	5.6						5.7	0.1%増

【支援前】

- ・主菜（肉類）を摂りすぎており、昼食の摂取エネルギーが高い。
- ・散歩を週に2回程度する。



【支援後】

- ・主菜（肉類）と昼食の摂取エネルギーが適正量になった。
- ・食事の分量やバランスを意識するようになった。
- ・毎日体重を記録することで、運動を意識し、ウォーキングや体操を毎日継続している。