

## 特定健康診査・特定保健指導



# メタボ脱出大作戦！

平成20年度から高齢者医療確保法により、健康保険組合(医療保険者)の義務として、特定健康診査・特定保健指導という制度が始まりました。特定健康診査は40~74歳の方を対象とし、メタボリックシンドロームに着目した健診です。

ヘルスサポートセンター鹿児島では、特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、生活習慣を見直すサポートをします。

特定保健指導には、リスクの程度に応じて、動機付け支援と積極的支援があります。

### ●特定保健指導の対象者の階層化

腹囲	追加リスク	④喫煙歴	対象	
	①血糖値②脂質③ 血圧		40~64歳	65~74歳
男性 85cm 以上 女性 90cm 以上	2つ以上該当	あり なし	積極的支援	動機付け支援
	1つ該当			
上記以外で BMI25 以上	3つ該当	あり なし	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当			
	1つ該当			

- ① 血糖： 空腹時血糖 100mg/dl 以上 又は HbA1c5.6%以上  
 ② 脂質： 中性脂肪 150mg/dl 以上 又は HDL 40mg/dl 未満  
 ③ 血圧： 収縮期 130mmHg 以上 又は 拡張期 85mmHg 以上  
 (注意) 薬物治療中は対象外です。

### ●生活改善の成功例です！！

項目	内容	kcal 減/日	6か月でこんな効果が！！
食事	ご飯 2杯を 1杯にする(夕食)	240	8kg の減量成功!! (43歳 女性)
	油物を控えめに焼き物を増やす	100	2.7kg の減量成功 (55歳 女性)
	飲み物(加糖)を無糖にする	78	腹囲 2.5cm 減 中性脂肪が正常化 (55歳 男性)
	間食を減らす	77	4.8kg 減量成功! 中性脂肪が正常化 (56歳 男性)
	ビール 350ml 2本を 500ml 1本にする	80	1.3kg 減量成功 (53歳 男性)
	野菜を毎食必ずとる	74	6kg 減量成功! (53歳 女性)
活動量	週 1回ジョギングする(30分)	34	1.3kg 減量成功 (44歳 男性)
	歩いて通勤する(片道 20分)	132	0.9kg 減量成功 (44歳 男性)
	毎日筋トレに取り組む(10分)	29	運動習慣がついて太りにくくなった (62歳 男性)
たばこ	節煙をする		自発的な禁煙への取り組みで 4ヶ月継続 (41歳 男性)
	禁煙をする		軽い運動との組み合わせで禁煙成功! (70歳 男性)

# ヘルスサポートセンター鹿児島の支援方法




ヘルスサポートセンター鹿児島では働く人も参加しやすいように、初回面談のあとの継続支援は通信（手紙・電子メール・電話）で行います。



生活の中で無理なくできる方法を私たち保健師と一緒に考えていきましょう！

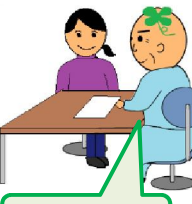



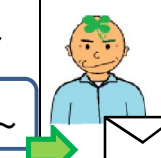

## <動機付け支援の方>

保健師による初回面談を受け、6か月後に生活習慣の変化が見られたかを振り返ります。初回面談から6か月後評価までの期間は、ご本人自ら努力していただく期間となります。

初回面談		最終評価（6か月後）
①目標設定 ②計画立案 	設定した目標に向けて、生活習慣改善計画を実行します。 	健康状態や生活習慣改善状況を確認し、総評をします。 
6か月後体重を3kg減らすぞ		-3kg減!! プレゼント

## <積極的支援の方>

保健師による初回面談を受けた後、通信等で約6か月間、継続的支援が行われます。6か月後に生活習慣の変化が見られたかを振り返ります。

初回面談	設定した目標に向けて、生活習慣改善計画を実行します。				⑤最終評価(6か月後)
①目標設定 ②計画立案 	1か月後 継続支援① 	2か月後 継続支援② 	3か月後 継続支援③ 	4か月後 継続支援④ 	健康状態や生活習慣改善状況を確認し、総評をします。 
痩せるぞ！	順調じゃっど		停滞期じゃろかに～		やった！ 痩せたぞ!! プレゼント
	手紙・電子メール・電話のいずれかからお選びできます				



みなさん、一緒に生活習慣を改善しましょう！