

◆◇◆ 特定保健指導 ◆◇◆

特定健康診査を受けた後、健診結果に基づいて生活習慣病のリスクが判定され、「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」の3つのレベルに分けられます【階層化】。

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。

区分されたレベルにあわせて、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)解消のための運動や食生活の改善を中心とする特定保健指導が行われます。

【階層化】

●「情報提供」

健診受診者全員に対し、健診結果通知情報を提供します。

●「動機付け支援」

支援としては、初回時に面接による支援のみの原則1回です。

支援期間は初めの1回のみですが、完了までの期間としては、面接時(行動計画作成の日)から6ヶ月経過後に実績評価を行います。

対象者本人が、自分の生活習慣の改善すべき点等を自覚し、自ら目標を設定し行動に移すことができる内容の支援です。

●「積極的支援」

初回時に面接による支援を行い、その後、3ヶ月以上の継続的な支援を行います。

完了までの期間としては、初回時面接(行動計画作成の日)から6ヶ月経過後に実績評価を行います。

対象者本人が、自らの健康状態、生活習慣の改善すべき点等を自覚し、生活習慣の改善に向けた自主的な取組を継続して行うことができる内容の支援です。

<判定> リスクに応じて特定保健指導対象者が分けられます。

腹 囲	追加リスク ①血糖②脂質③血圧	④喫煙歴	対 象	
			40～64歳	65～74歳
腹囲が基準値以上の人 男性 85cm以上 女性 90cm以上	2つ以上該当	あり	積極的支援	積極的支援
	1つ該当	なし		
	該当しない		情報提供	情報提供
上記以外で BMI 25以上 ◆ BMI = $\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$	3つ該当	あり	積極的支援	積極的支援
	2つ該当	なし		
	1つ該当		動機づけ支援	動機づけ支援
	該当しない		情報提供	情報提供
腹囲もBMIも正常			情報提供	情報提供

※ 薬剤治療(高血圧・糖尿病・脂質異常症)を受けている方は、対象外です。

※ 医療機関への受診の必要性がある場合は、『受診勧奨』と通知され支援対象外となります。

※ 64歳以上75歳未満の方は、積極的支援の対象となった場合でも動機付け支援となります。

メタボリックシンドローム判定基準

基準該当	腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、 3つの項目(血中脂質、血圧、血糖)のうち2つ以上に該当する
予備軍該当	腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、 3つの項目(血中脂質、血圧、血糖)のうち1つ以上に該当する
非該当	基準 及び 予備軍 にあてはまらないもの
判定不能	メタボリックシンドローム判定を行う上で必要な検査項目のデータが 欠損しており、判定結果を確定できないもの