

**全国老人医療・国民健康保険主管課（部）長及び
後期高齢者医療広域連合事務局長会議**

《健康局総務課生活習慣病対策室説明資料》

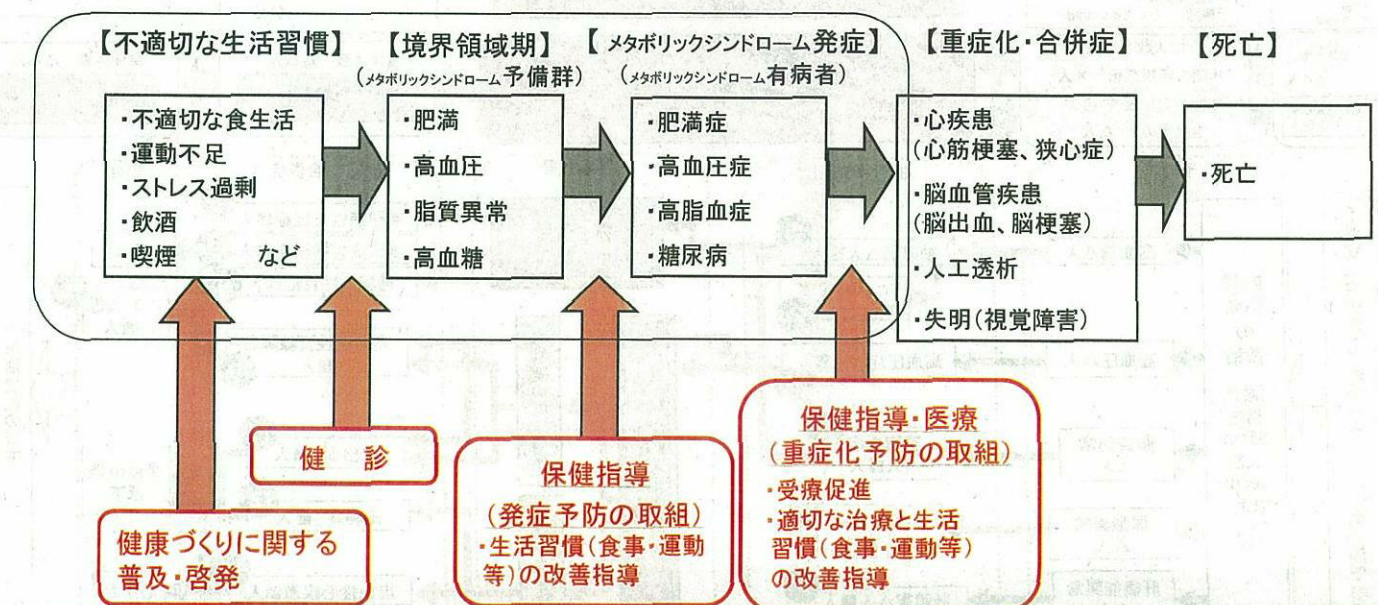
平成19年2月19日

標準的な健診・保健指導プログラムの 見直しに係る論点について

健康局総務課生活習慣病対策室

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の発症予防・重症化予防の流れに 対応した指標

- | | | | |
|----------------|-----------------------|------------------|------------|
| ○脂肪エネルギー比 | ○メタボリックシンドローム予備群・有病者数 | ●虚血性心疾患受療率 | ●虚血性心疾患死亡率 |
| ○野菜摂取量 | ・肥満度測定結果(腹囲、BMI) | ●脳血管疾患受療率 | ●脳血管疾患死亡率 |
| ○日常生活における歩数 | ・血圧測定結果 | ●糖尿病による視覚障害発症率 | ●平均自立期間 |
| ○運動習慣のあるものの割合 | ・脂質測定結果 | ●糖尿病による人工透析新規導入率 | |
| ○睡眠による休養不足者の割合 | ・血糖測定結果 | | |
| 等 | | | |



- | | | | |
|----------------------|--------|----------|----------|
| ○メタボリックシンドロームの概念の浸透度 | ○健診受診率 | ○保健指導利用率 | ○医療機関受診率 |
|----------------------|--------|----------|----------|

ターゲットは3つの予防

(この3つの予防を推進し、結果として医療費の伸びを抑制する)

生活習慣病
予備群を
25%減らす

不健康な
生活習慣

糖尿病等の
生活習慣病
予備群

生活習慣病
有病者を
25%減らす

糖尿病等の
生活習慣病
予備群

糖尿病等の
生活習慣病
有病者

生活習慣病
有病者
(重症者等)を
25%減らす

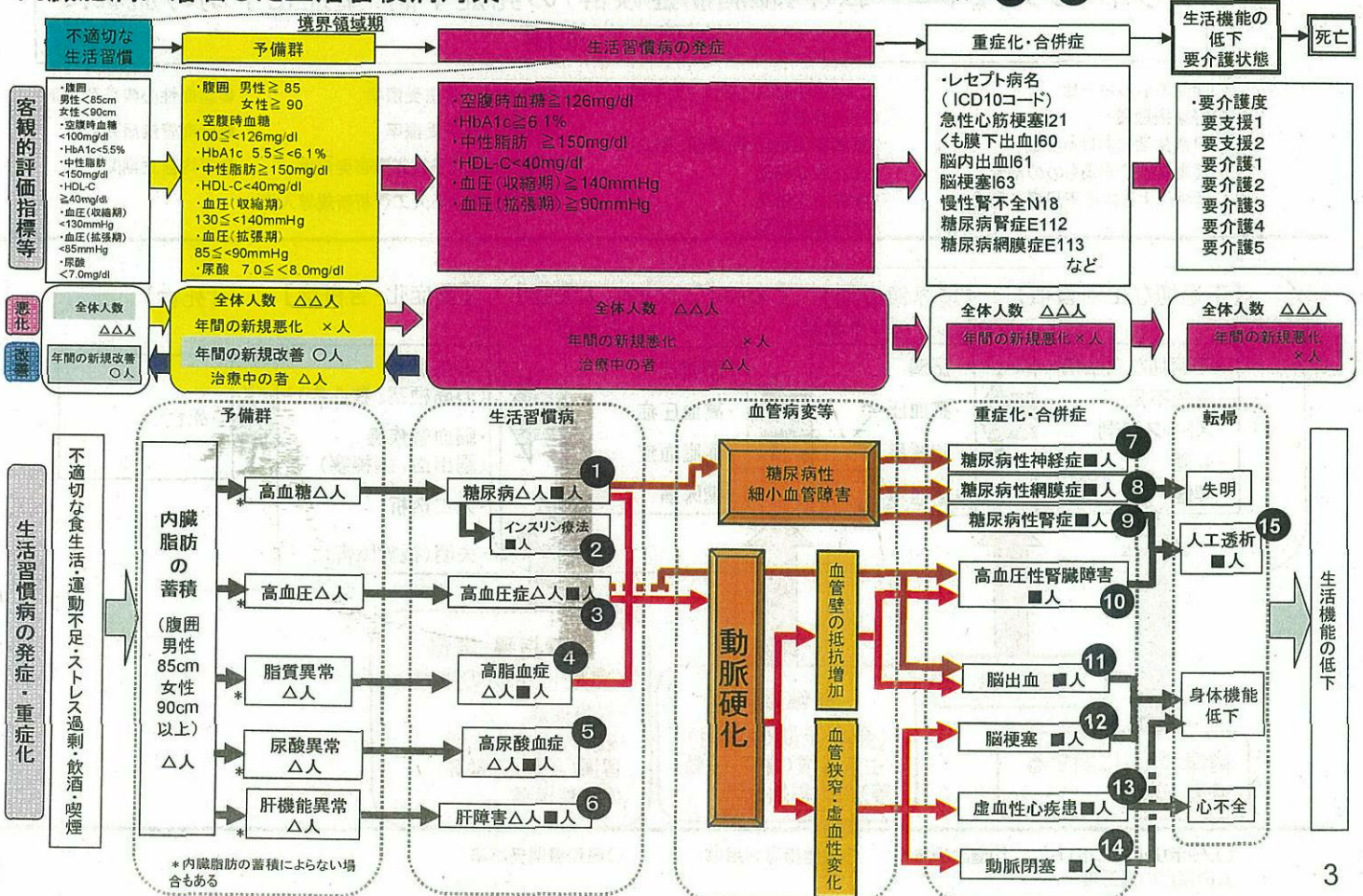
糖尿病等の
生活習慣病
有病者

重症化
合併症
(死亡・要介護状
態を含む)

2

内臓肥満に着目した生活習慣病対策

予防可能な疾病の重なりの中でみる 疾病番号 ①～⑮



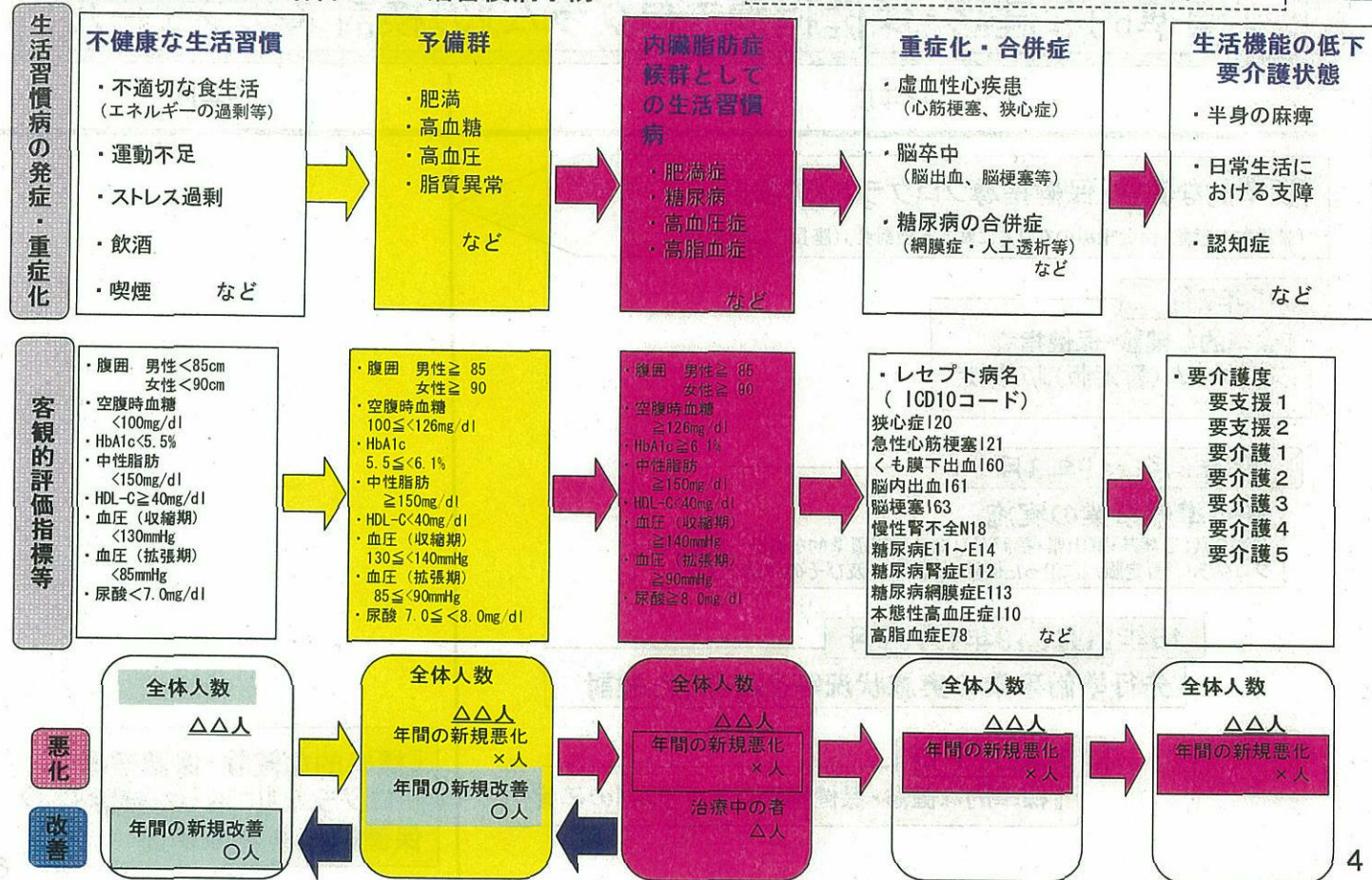
3

生活習慣病予防対策の分析・評価指標

～内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病予防～

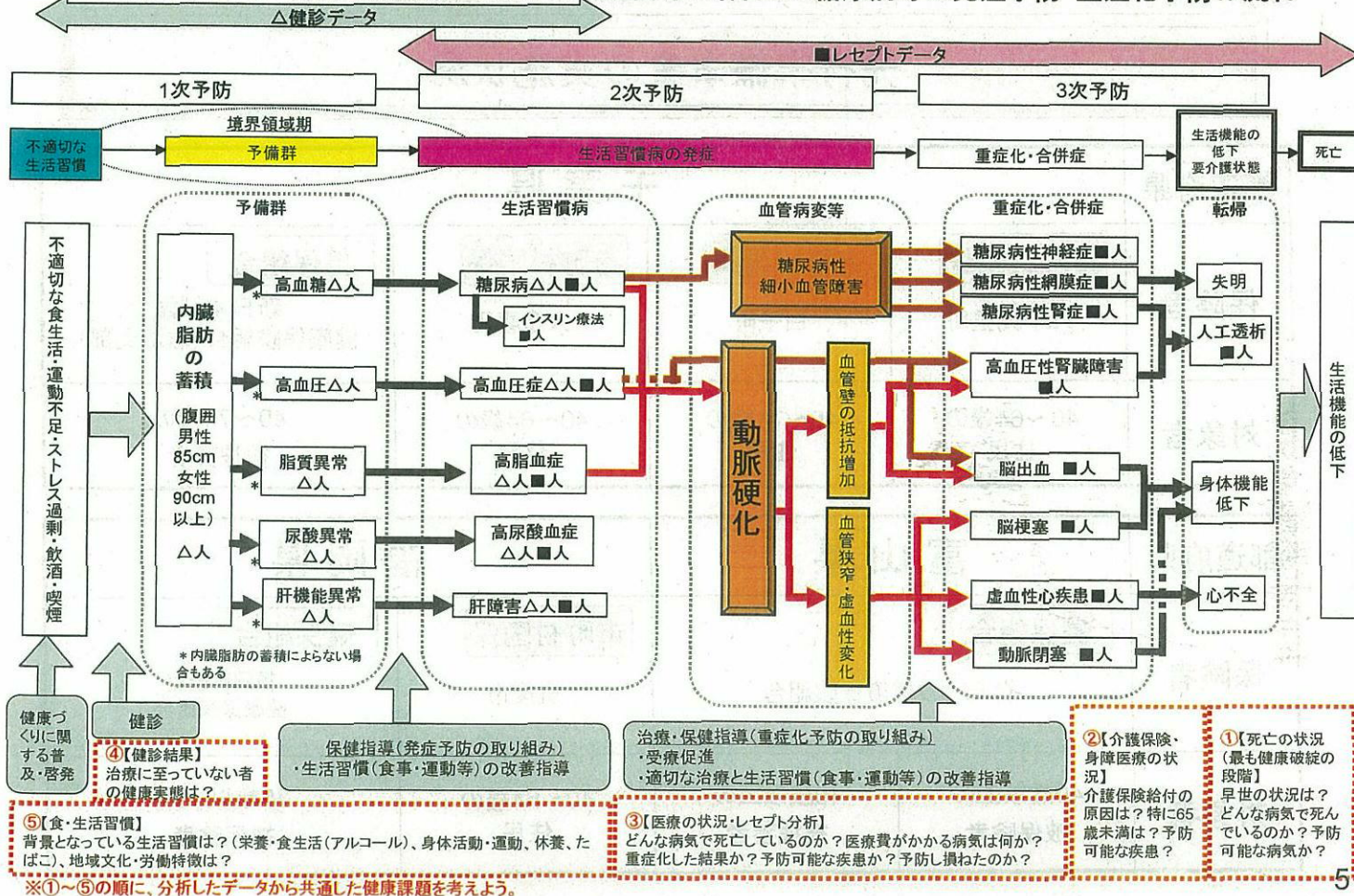
各医療保険者、都道府県、国レベルで以下のような分析・評価を行い、生活習慣病の減少に努める。

別紙 1



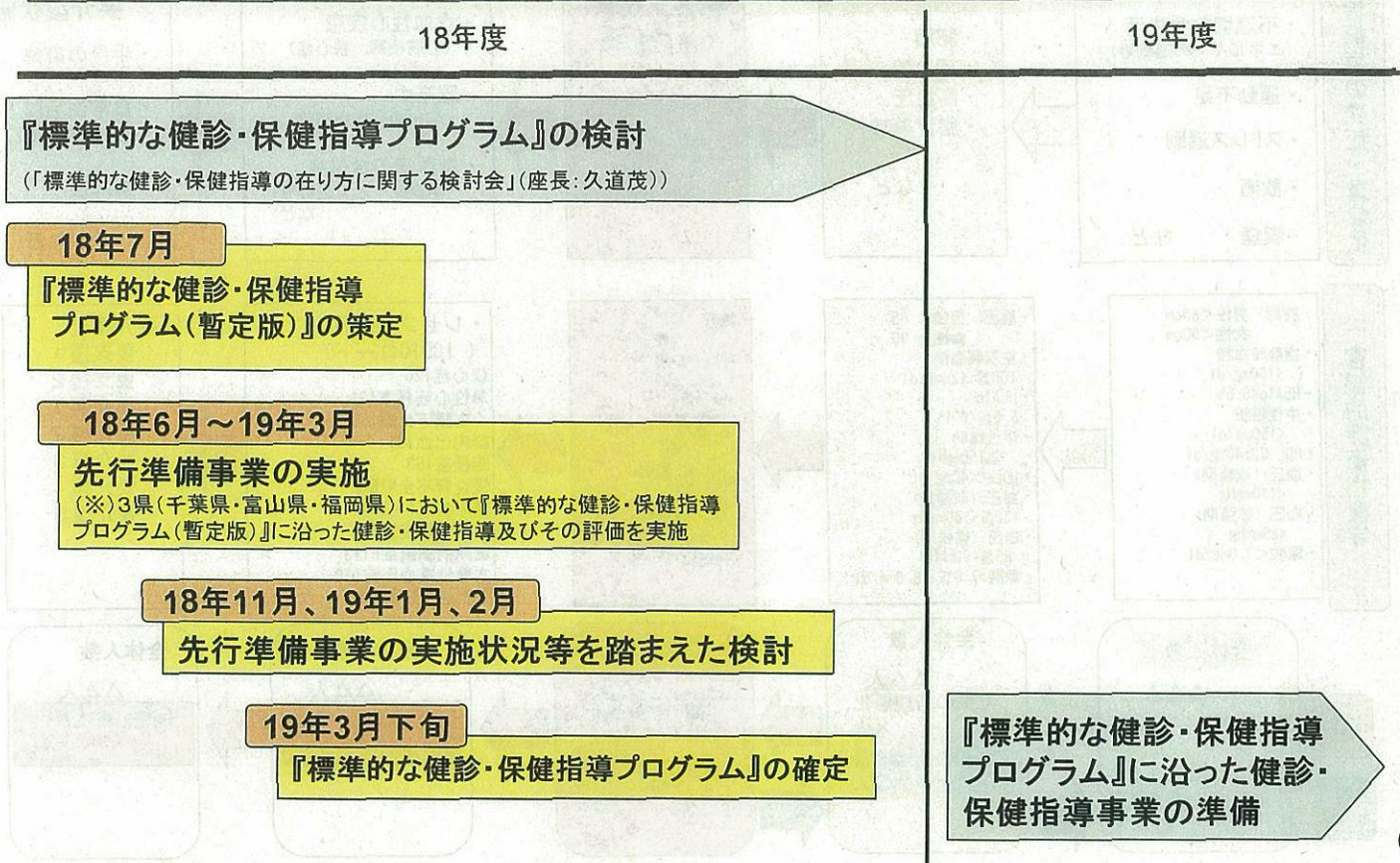
4

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の保健指導に着目した糖尿病等の発症予防・重症化予防の流れ



5

『標準的な健診・保健指導プログラム』の検討スケジュール



6

先行準備事業の実施状況

都道府県	千葉県			
保険者	市町村国保 九十九里町	市町村国保 白子町	市町村国保 大多喜町	健保組合 新日本製鐵健康保険組合(君津支部)
対象者	40～64歳の住民	40～74歳の住民	40～64歳の住民	40～74歳の被扶養者

都道府県	富山県		福岡県	
保険者	健保組合 インテック健康保険組合		市町村国保 筑後市	健保組合 福岡県農協健康保険組合
対象者	40歳以上の被保険者	40歳以上の被扶養者	40～64歳の住民	35歳以上の被保険者

7

先行準備事業の実施状況等を踏まえた主な論点

論点1. 特定保健指導対象者の見直し

- 「標準的な健診・保健指導プログラム(暫定版)」に示された選定方法を用いた場合、保健指導対象者が約7割にものぼる。
- 効果的・効率的な保健指導を実施するためには、生活習慣の改善による予防効果が大きく期待できる者を選定すべきではないか。

論点2. 特定保健指導の実施条件の設定

- 特定保健指導の実施率を評価するため、その実施条件を明確にする必要がある。

①動機づけ支援の実施条件

個別面接(20分)又は、グループ面接(80分)を1回実施

②積極的支援の実施条件

初回面接(支援計画策定)後、継続的な支援(※)を実施

(※)対面指導(個別面接又は集団面接)、e-mail、電話等に応じて、それぞれポイントを定め、合計して一定のポイントを超える支援

8

動機づけ支援の内容

支援形態	〈面接による支援〉次のいずれか ●1人20分以上の個別支援 ●1グループ80分以上のグループ支援 〈6か月後の評価〉次のいずれか ●電話 ●e-mail
支援内容	〈個別支援〉 ●生活習慣と健診結果の関係の理解や生活習慣の振り返り、メタボリックシンドロームや生活習慣病に関する知識と対象者本人の生活が及ぼす影響、生活習慣の振り返り等から生活習慣改善の必要性を説明する。 ●生活習慣を改善するメリットと現在の生活を続けるデメリットについて説明する。 ●栄養・運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な指導をする。 ●対象者の行動目標や評価時期の設定を支援する。必要な社会資源を紹介し、有効に活用できるように支援する。 ●体重・腹囲の計測方法について説明する。 ●生活習慣の振り返り、行動目標や評価時期について対象者と話し合う。 ●対象者とともに行動目標・行動計画を作成する。 〈6か月後の評価〉 ●身体状況や生活習慣に変化が見られたかについて確認する。

9

積極的支援の内容

○初回時の面接による支援

動機づけ支援における面接による支援と同様。

○3ヶ月以上の継続的な支援

支援形態	●個別支援 ●グループ支援 ●電話 ●e-mail ※継続的な支援に要する時間は、ポイント数の合計が180ポイント以上とする。
支援内容	<u>支援A(積極的関与タイプ)</u> ●生活習慣の振り返りを行い、行動計画の実施状況の確認や必要に応じた支援をする。 ●栄養・運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な指導をする。 〈中間評価〉 ●取り組んでいる実践と結果についての評価と再アセスメント、必要時、行動目標・計画の設定を行う。 <u>支援B(励ましタイプ)</u> ●行動計画の実施状況の確認と確立された行動を維持するために賞賛や励ましを行う。
支援ポイント	合計180ポイント以上とする 内訳: 支援A(積極的関与タイプ): 個別支援、グループ支援、電話A、e-mail Aで160ポイント以上 支援B(励ましタイプ): 電話B、e-mail Bで20ポイント以上

○6ヶ月後の評価

支援形態	●個別支援 ●グループ支援 ●電話 ●e-mail
支援内容	●身体状況や生活習慣に変化が見られたかについて確認する。

10

積極的支援における支援形態のポイント数

○支援形態ごとのポイント数

支援形態	基本的なポイント数		最低限の介入量
個別支援	5分	20ポイント	10分
グループ支援	10分	10ポイント	40分
電話A ●e-mail、FAX、手紙等により、初回面接支援の際に作成した行動計画の実施状況について記載したものの提出を受け、それらの記載に基づいた支援	5分	20ポイント	5分
電話B ●行動計画の実施状況の確認と励ましや出来ていることには賞賛をする支援	5分	10ポイント	5分
e-mail A ●e-mail、FAX、手紙等により、初回面接支援の際に作成した行動計画の状況について記載したものの提出を受け、それらの記載に基づいた支援	1往復	40ポイント	1往復
e-mail B ●行動計画の実施状況の確認と励ましや賞賛をする支援	1往復	5ポイント	1往復

※1回の支援におけるポイント数には、一定の上限を設ける。

11

望ましい積極的支援の例

○面接による支援

個別支援(30分以上)

または

グループ支援(90分以上)

- ・生活習慣と健診結果の関係の理解や生活習慣の振り返り、行動計画や行動目標の設定等動機づけ支援の内容を含む支援とする。
- ・食生活については、食生活の中で、エネルギーの過剰摂取につながっている要因を把握し、その是正のために料理や食品の適切な選択等が自らできるスキルを身につけ、確実に行動変容できるような支援とする。
- ・運動については、生活活動、運動の実施状況の確認や歩行前後の把握などを実施し、確実に行動変容できるような支援とする。

○2週間後

電話、またはe-mailによる支援

○1ヶ月後

電話、またはe-mailによる支援

○2ヶ月後

電話、またはe-mailによる支援

○3ヶ月後(中間評価による体重・腹囲等の測定から必要時6ヶ月後の評価までの行動目標・行動計画の修正を含む)

個別支援(20分以上)

または

グループ支援(80分以上)

○4ヶ月後

電話、またはe-mailによる支援

○5ヶ月後

電話、またはe-mailによる支援

○6ヶ月後の評価

個別支援(20分以上)

または

グループ支援(80分以上)

・次の健診までに確立された行動を維持できるような支援を行う。

12

実施状況把握のためのチェックリストの例

行動計画実施状況把握のためのチェックリストの具体的な例(例1) *対象者の行動目標・行動計画に合わせてチェック項目を作成すること

月	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
身体チェック							
●体重計測 (毎朝計測)	☐ 計測した ☐ 計測しなかった	☐ 計測した ☐ 計測しなかった	☐ 計測した ☐ 計測しなかった	☐ 計測した ☐ 計測しなかった	☐ 計測した ☐ 計測しなかった	☐ 計測した ☐ 計測しなかった	☐ 計測した ☐ 計測しなかった
●今日の体重	()Kg	()Kg	()Kg	()Kg	()Kg	()Kg	()Kg
●腹囲計測 (毎週1回計測)	☐ 計測した()cm ☐ 計測しなかった	☐ 計測した()cm ☐ 計測しなかった	☐ 計測した()cm ☐ 計測しなかった	☐ 計測した()cm ☐ 計測しなかった	☐ 計測した()cm ☐ 計測しなかった	☐ 計測した()cm ☐ 計測しなかった	☐ 計測した()cm ☐ 計測しなかった
運動チェック 目標: 60 kcal/日 消費量アップ 目安→普通歩行(10分間)約25Kcal 速歩(10分間)約40Kcal							
●普通歩行10分	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった
●速歩 10分 速歩10分 約1,000歩	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった
●腹筋	☐ できた()回 ☐ できなかった	☐ できた()回 ☐ できなかった	☐ できた()回 ☐ できなかった	☐ できた()回 ☐ できなかった	☐ できた()回 ☐ できなかった	☐ できた()回 ☐ できなかった	☐ できた()回 ☐ できなかった
●今日の歩数	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩	()歩
食事チェック 目標: 140 kcal/日 摂取量ダウン 目安→クリームパン/ジャムパン(各1個)約300Kcal ざるそば(普通盛り1人前)約300Kcal							
●甘い炭酸飲料は飲まない ジンジャーエール(500ml)約200kcal	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった
●コーヒーの砂糖は甘味料(エネルギーの低いもの)とする。 スリッパ(1本)約12kcal 甘味料(1本)約2kcal	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった
●揚げ物・炒め物は1日1料理まで	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった
●菓子は2日に1回、1個まで クリームパン/ジャムパン (各1個)約300kcal	☐ 菓子を食べなかった ☐ 1個食べた ☐ 2個以上食べた	☐ 菓子を食べなかった ☐ 1個食べた ☐ 2個以上食べた	☐ 菓子を食べなかった ☐ 1個食べた ☐ 2個以上食べた	☐ 菓子を食べなかった ☐ 1個食べた ☐ 2個以上食べた	☐ 菓子を食べなかった ☐ 1個食べた ☐ 2個以上食べた	☐ 菓子を食べなかった ☐ 1個食べた ☐ 2個以上食べた	☐ 菓子を食べなかった ☐ 1個食べた ☐ 2個以上食べた
●3食以外の夜食は食べない ご飯(1杯)約300kcal	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった	☐ できた ☐ できなかった
総合チェック							
●今日は頑張った!	☐ Yes ☐ No	☐ Yes ☐ No	☐ Yes ☐ No	☐ Yes ☐ No	☐ Yes ☐ No	☐ Yes ☐ No	☐ Yes ☐ No

13

