

保健指導対象者の選定と階層化

内臓脂肪の蓄積により、心疾患等のリスク要因(高血圧、高血糖、脂質異常等)が増え、リスク要因が増加するほど心疾患等が発症しやすくなることから、保健指導対象者の選定は、内臓脂肪蓄積の程度とリスク要因の数に着目することが重要。
 なお、内臓脂肪蓄積の寄与が比較的少ないと考えられる高血圧症、糖尿病等については、減量等を中心とした生活習慣改善をメニューとする保健指導とは異なる手法の保健指導となる。

ステップ1 腹囲とBMIで内臓脂肪蓄積のリスクを判定

- | | |
|------------------------------------|-------|
| ・腹囲 M \geq 85cm、F \geq 90cm | → (1) |
| ・腹囲 M<85cm、F<90cm かつ BMI \geq 25 | → (2) |
| ・(1)、(2)以外 | → (3) |



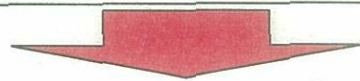
ステップ2 検査結果、質問結果より追加リスクをカウント

- | | |
|-------------|--|
| ①血糖 | a空腹時血糖110mg/dl以上 又は b随時血糖140mg/dl以上 又は cHbA1c 5.5% 以上 又は d薬剤治療を受けている場合 |
| ②脂質 | a中性脂肪150mg/dl以上 又は bHDLコレステロール40mg/dl未満 又は c薬剤治療を受けている場合 |
| ③血圧 | a収縮期血圧130mmHg以上 又は b拡張期血圧85mmHg以上 又は c薬剤治療を受けている場合 |
| ④LDLコレステロール | 120mg/dl以上 |
| ⑤質問票 | 喫煙歴あり |
| ⑥尿酸 | 7.0mg/dl以上 |
- ④～⑥は①～③のリスクが1以上の場合にのみカウントする



ステップ3 ステップ1、2から保健指導対象者をグループ分け

- | | |
|-------------------------------------|------------------------|
| (1)の場合 ステップ2のリスクのうち追加リスク数が 2以上の対象者は | 積極的支援レベル(内臓脂肪症候群基準適合者) |
| 0又は1の対象者は | 動機づけ支援レベル |
| (2)の場合 ステップ2のリスクのうち追加リスク数が 3以上の対象者は | 積極的支援レベル |
| 1又は2の対象者は | 動機づけ支援レベル |
| 0の対象者は | 情報提供レベル |
| (3)の場合 ステップ2のリスクのうち追加リスク数が 4以上の対象者は | 積極的支援レベル |
| 1から3の対象者は | 動機づけ支援レベル |
| 0の対象者は | 情報提供レベル |
- ※(3)の場合の支援法は、「内臓脂肪減少」を目的としたプログラムではなく、個人個人の病態に応じた対応が必要。





ステップ4

健診結果の保健指導レベルと質問結果の生活習慣改善の必要性との関係から、追加的に保健指導のレベルを決定

生活習慣改善の必要性を判断するための質問票

質問項目	はい	いいえ	判定
1. 20歳の時の体重から10kg以上増加している	はい(1点)	いいえ(0点)	1点
2. 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施	はい	いいえ	全て「いいえ」は1点
3. 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施	はい	いいえ	
4. 同世代の同性と比較して歩く速度が速い	はい	いいえ	
5. たばこを吸っている	はい(1点)	いいえ(0点)	1点
合 計			*点

健診結果の保健指導レベルと質問項目の合計点数による保健指導の判定

		健診結果の保健指導レベル				受診勧奨																																				
		情報提供レベル	動機づけ支援レベル	積極的支援レベル																																						
質問項目の合計点数	3点				<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background: repeating-linear-gradient(45deg, transparent, transparent 2px, #ccc 2px, #ccc 4px); border: 1px solid #ccc; margin-right: 5px;"></div> 積極的支援 </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: #ccc; border: 1px solid #ccc; margin-right: 5px;"></div> 動機づけ支援 </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: #fff; border: 1px solid #ccc; margin-right: 5px;"></div> 情報提供 </div> </div>	<table border="1"> <tr> <td>①血糖</td> <td>a空腹時血糖</td> <td>126mg/dl以上</td> <td>又は</td> </tr> <tr> <td></td> <td>b随時血糖の場合</td> <td>180mg/dl以上</td> <td>又は</td> </tr> <tr> <td></td> <td>c HbA1c</td> <td>6.1%以上</td> <td></td> </tr> <tr> <td>②脂質</td> <td>a中性脂肪</td> <td>150mg/dl以上</td> <td>又は</td> </tr> <tr> <td></td> <td>b HDLコレステロール</td> <td>40mg/dl未満</td> <td></td> </tr> <tr> <td>③血圧</td> <td>a収縮期</td> <td>140mmHg以上</td> <td>又は</td> </tr> <tr> <td></td> <td>b拡張期</td> <td>90mmHg以上</td> <td></td> </tr> <tr> <td>④血清尿酸</td> <td></td> <td>8.0mg/dl以上</td> <td></td> </tr> <tr> <td>⑤LDLコレステロール</td> <td></td> <td>140mg/dl以上</td> <td></td> </tr> </table>	①血糖	a空腹時血糖	126mg/dl以上	又は		b随時血糖の場合	180mg/dl以上	又は		c HbA1c	6.1%以上		②脂質	a中性脂肪	150mg/dl以上	又は		b HDLコレステロール	40mg/dl未満		③血圧	a収縮期	140mmHg以上	又は		b拡張期	90mmHg以上		④血清尿酸		8.0mg/dl以上		⑤LDLコレステロール		140mg/dl以上	
	①血糖	a空腹時血糖	126mg/dl以上	又は																																						
		b随時血糖の場合	180mg/dl以上	又は																																						
		c HbA1c	6.1%以上																																							
②脂質	a中性脂肪	150mg/dl以上	又は																																							
	b HDLコレステロール	40mg/dl未満																																								
③血圧	a収縮期	140mmHg以上	又は																																							
	b拡張期	90mmHg以上																																								
④血清尿酸		8.0mg/dl以上																																								
⑤LDLコレステロール		140mg/dl以上																																								
2点																																										
1点																																										
0点			※																																							

※ 印の該当者については、状況を確認の上、医療機関受診を検討する。----->

階層化した保健指導(情報提供、動機づけ支援、積極的支援)の概要

	情報提供	動機づけ支援	積極的支援
支援の特徴 (めざすところ)	対象者が生活習慣病についての理解を深め、自らの生活習慣を見直すきっかけとなる支援	保健指導終了後、対象者がすぐに実践(行動)に移り、継続できるような支援	プログラム中に対象者が実践に取り組みながら、自己効力感を高め、プログラム終了後には継続ができるような支援
対象者	生活習慣病健診受診者全員	健診結果・質問票から、生活習慣の改善が必要な者で、生活習慣を変えるに当たって意思決定の支援が必要な者	健診結果・質問票から、生活習慣の改善が必要な者で、専門職等による継続的なきめ細やかな支援が必要な者
期間	健診結果と同時	30分程度～1日	3ヶ月～6ヶ月程度
支援頻度	1回	原則1回	定期的かつ頻回
プログラムのプロセス	健診結果と質問票に基づいた健康に関する情報を機械的に作成 ↓ 対象者に配布	アセスメント (健診の結果、詳細な質問票等) ↓ 健診結果と現在の生活習慣の意味づけ ↓ 対象者自らが取り組むべき目標、実践可能な行動目標、評価時期等を設定(行動計画の作成) ↓ 評価(6ヶ月後)	アセスメント (健診の結果、詳細な質問票等) ↓ 健診結果と現在の生活習慣の意味づけ ↓ 対象者自らが取り組むべき目標、実践可能な行動目標、評価時期を設定(行動計画の作成) ↓ 設定した目標達成に向けた実践 ↓ 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・具体策の再設定 ↓ 取り組みの継続もしくは再設定した目標達成に向けた実践 ↓ 最終評価 目標の達成度と実践の継続の確認
内容	<ul style="list-style-type: none"> 健診結果の見方 内臓脂肪症候群、生活習慣病について 生活習慣病に関する基本的な知識と対象者の生活習慣の関連 対象者個人の生活習慣状況に合わせた情報提供 身近な社会資源 	<ul style="list-style-type: none"> 詳細な質問票による健康度の評価と主観的健康観との乖離等 生活習慣病の知識と生活習慣の関連性に関する説明(知識・情報の獲得、健康的な生活習慣を継続することの必要性の理解) ライフスタイルに合致した行動目標の設定 評価時期の設定 	<ul style="list-style-type: none"> 詳細な質問票による健康度の評価と主観的健康観との乖離等 生活習慣病の知識と生活習慣の関連性に関する説明(知識・情報の獲得、健康的な生活習慣を継続することの必要性の理解) 生活習慣の改善に対する動機づけ 実技、講習会など(栄養・食生活、運動、その他対象者が自分にあつた方法を見つけての選択肢の提示) 個別相談(対象者の行動変容のステージにあわせた個別具体的な相談、定期的・継続的に実施) 行動目標、評価の時期の設定 評価と実践内容の継続支援 ※「無関心期」「関心期」にある場合は、対象者に合わせたフォローアップを行う
支援形態	紙媒体、IT、結果説明会等	<ul style="list-style-type: none"> 個別面接 集団指導(グループワークや学習会等) IT(双方向) 	<ul style="list-style-type: none"> 個別面接 集団指導 小集団(グループワーク、自助グループ等) 通信、IT等 } 単独又は組み合わせる

※青枠部分が特定保健指導となる