

標準的な健診・保健指導プログラム

厚生労働省 生活習慣病対策室

医療制度構造改革のポイント

生活習慣病対策が一丁目一番地

- 糖尿病等の生活習慣病有病者・予備群25%の削減目標を設定
- 健診・保健指導にメタボリックシンドロームの概念を導入
- 医療保険者に健診・保健指導を義務化

25%削減の目標を達成するためには

- 標準的な評価のシステムが必要
- 標準的な健診・保健指導プログラムの作成
 - 健診項目を標準化(血液検査項目、質問項目等)
 - 健診項目の判定基準を標準化
 - 血液検査の精度管理を標準化するための標準物質の開発
 - 保健指導の対象者階層化基準を標準化
 - 健診・保健指導データを電子的に提出する様式の標準化
 - 医療保険者において健診・保健指導データとレセプトを突合したデータの分析
 - 都道府県健康増進計画と都道府県医療費適正化計画による進捗状況の評価
- 健診・保健指導のアウトソーシング
 - 医師、保健師、管理栄養士の役割
- ポピュレーションアプローチの展開(食育、禁煙等)
- 国民に分かりやすい学習教材の開発

メタボリックシンドロームの概念を導入

- 保健指導のターゲットが明確になった。
 - 内臓脂肪を減少するための生活習慣の改善
- 腹囲という誰でもわかりやすい基準を示した。
- 保健指導を必要とする者を抽出できる健診項目を設定した。
 - 健診は保健指導対象者を抽出するための重要な役割を担う
- リスクの数に基づき優先順位をつけて保健指導ができる。
 - 情報提供、動機付け支援、積極的支援
- リスクの重複がある対象者に早期介入し、行動変容につなげることができる。
- 対象者が代謝等の身体のメカニズムと生活習慣との関係を理解し、生活習慣の改善を自ら選択し、行動変容につなげることができる。

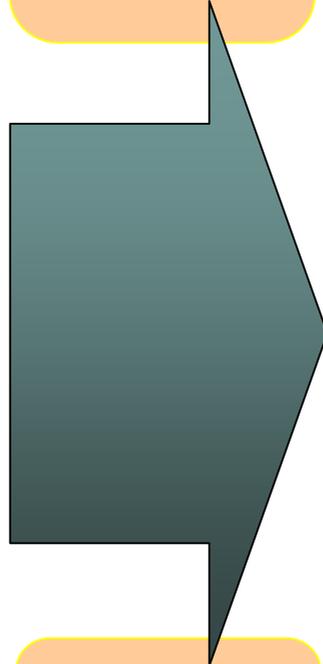
医療保険者に健診・保健指導を義務化

- 対象者が明確になるため受診率、健診・保健指導の成果等を評価することができる。
- 健診・保健指導データとレセプトを突合したデータの分析を行うことにより計画作成および予防事業の効果を評価できる。また、どの部分に焦点を絞って、疾病予防・重症化予防を行うのが効果的かを検討することができる。
- 未受診者、治療中断者を把握し、疾病予防・重症化防止ができる。
- 後期高齢者医療制度への支援金の加算・減算システムを導入した。

内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病予防のための 健診・保健指導の基本的な考え方について

	これまでの健診・保健指導
健診・保健指導の関係	健診に付加した保健指導
特徴	プロセス(過程)重視の保健指導
目的	個別疾患の早期発見・早期治療
内容	健診結果の伝達、理想的な生活習慣に係る一般的な情報提供
保健指導の対象者	健診結果で「要指導」と指摘され、健康教育等の保健事業に参加した者
方法	一時点の健診結果のみに基づく保健指導 画一的な保健指導
評価	アウトプット(事業実施量)評価 実施回数や参加人数
実施主体	市町村

最新の科学的知識と、
課題抽出のための分析

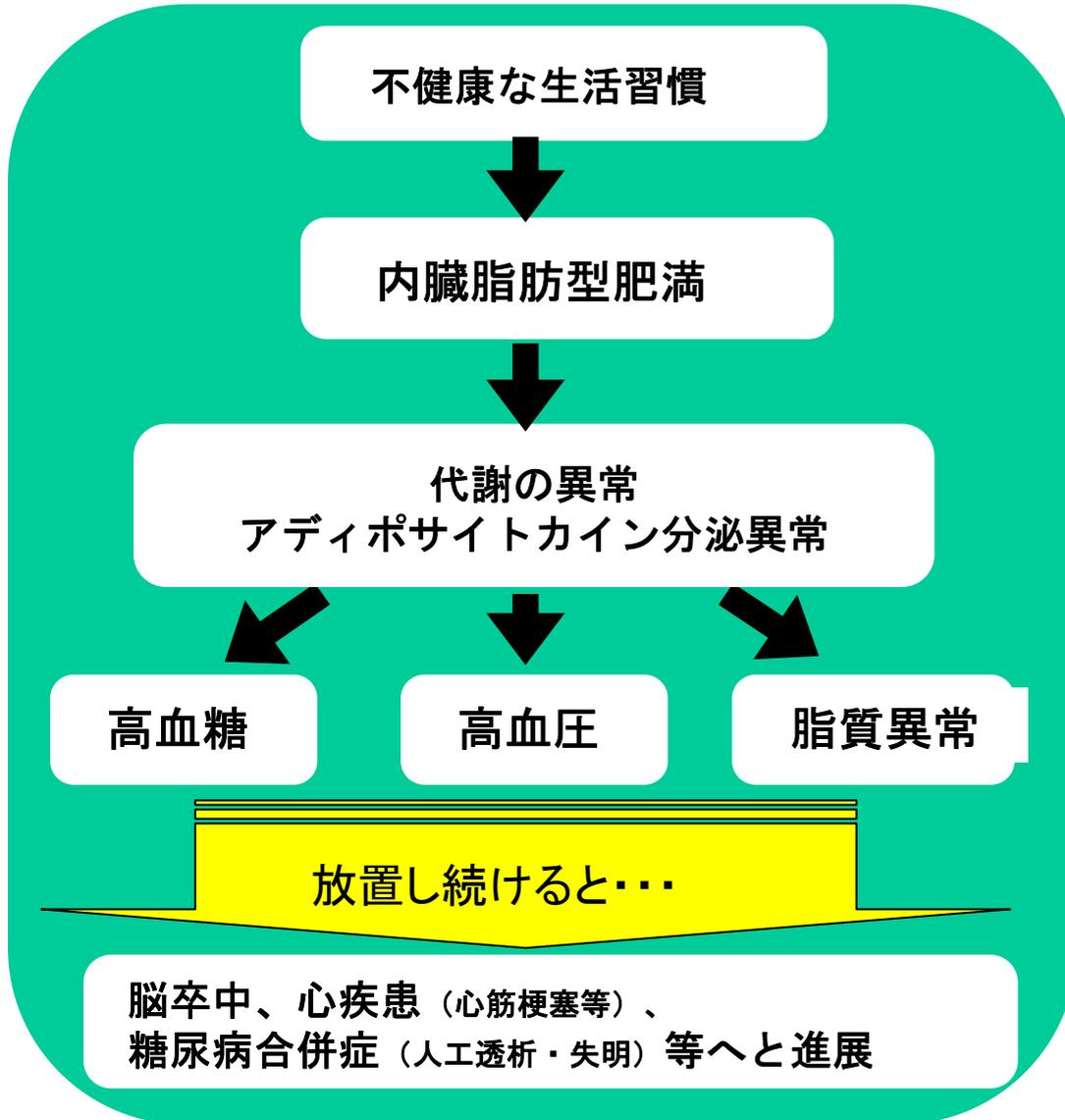


行動変容を
促す手法

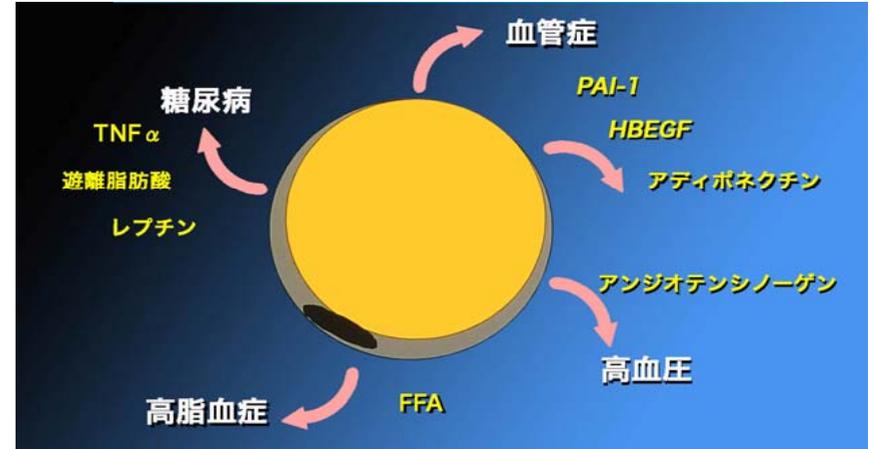
	これからの健診・保健指導
	内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病予防のための保健指導を必要とする者を抽出する健診
	結果を出す保健指導
	内臓脂肪型肥満に着目した早期介入・行動変容 リスクの重複がある対象者に対し、医師、保健師、管理栄養士等が早期に介入し、行動変容につながる保健指導を行う
	自己選択と行動変容 対象者が代謝等の身体のメカニズムと生活習慣との関係を理解し、生活習慣の改善を自らが選択し、行動変容につなげる
	健診受診者全員に対し、必要度に応じ、階層化された保健指導を提供 リスクに基づく優先順位をつけ、保健指導の必要性に応じて「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」を行う
	健診結果の経年変化及び将来予測を踏まえた保健指導 データ分析等を通じて集団としての健康課題を設定し、目標に沿った保健指導を計画的に実施 個々人の健診結果を読み解くとともに、ライフスタイルを考慮した保健指導
	アウトカム(結果)評価 糖尿病等の有病者・予備群の25%減少
	医療保険者

メタボリックシンドロームの疾患概念の確立

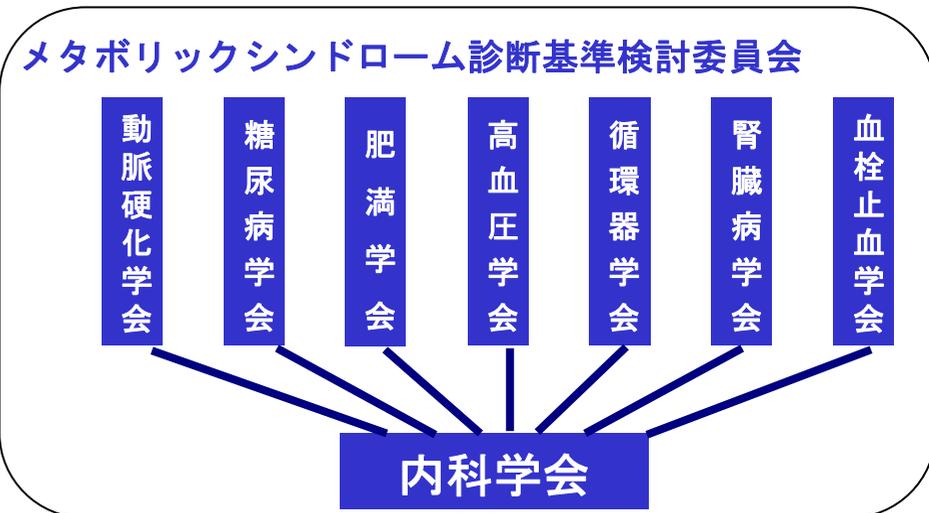
～ 脳卒中や心疾患の発症を予防するカギとなる考え方が提唱されている ～



○脂肪細胞から多彩な生理活性物質が分泌される



○8学会が合同で疾患概念と診断基準を策定した
(平成17年4月 日本内科学会総会で公表)



メタボリックシンドロームの診断基準 — 8学会策定新基準 (2005年4月) —

腹腔内脂肪蓄積

ウェスト周囲径

男性 $\geq 85\text{cm}$

女性 $\geq 90\text{cm}$

(内臓脂肪面積 男女とも $\geq 100\text{cm}^2$ に相当)

上記に加え以下のうち2項目以上

高トリグリセライド血症

$\geq 150\text{mg/dL}$

かつ/または

低HDLコレステロール血症

$< 40\text{mg/dL}$

男女とも

収縮期血圧

$\geq 130\text{mmHg}$

かつ/または

拡張期血圧

$\geq 85\text{mmHg}$

空腹時高血糖

$\geq 110\text{mg/dL}$

Gender Difference in Abdominal Fat Distribution

48 y.o. Male



56 y.o. Female



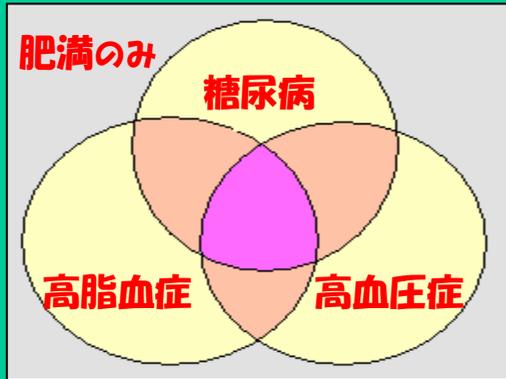
Waist (cm)	86.5
VFA (cm²)	155
SFA (cm²)	118

90.5
81
308

メタボリックシンドロームを標的とした対策が有効と考えられる3つの根拠

第1の根拠

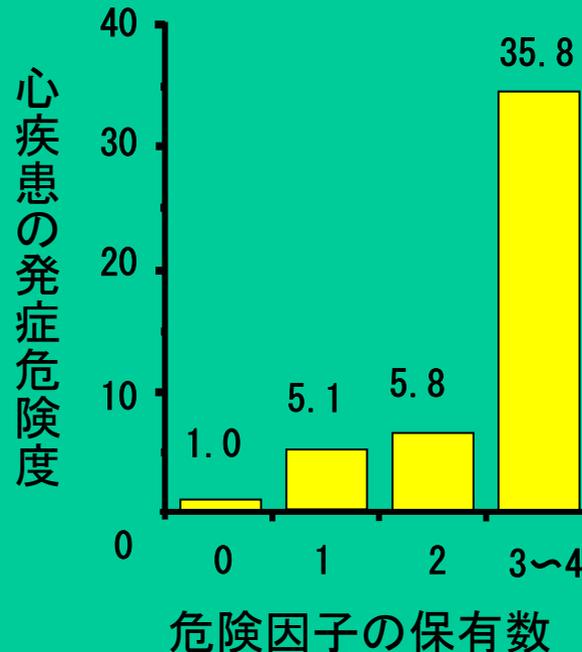
肥満者の多くが複数の危険因子を併せ持っている



肥満のみ	約20%
いずれか1疾患有病	約47%
いずれか2疾患有病	約28%
3疾患すべて有病	約5%

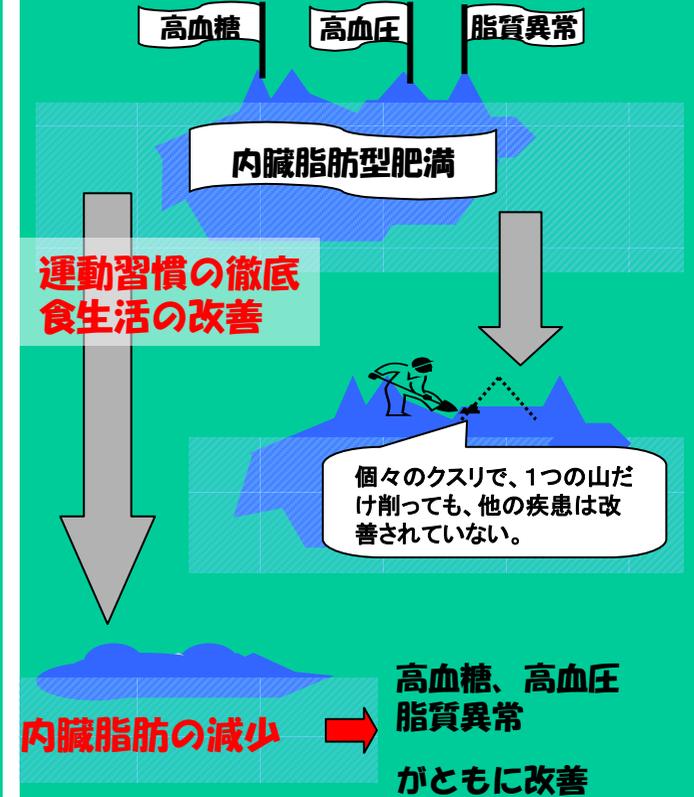
第2の根拠

危険因子が重なるほど脳卒中、心疾患を発症する危険が増大する



第3の根拠

生活習慣を変え、内臓脂肪を減らすことで危険因子のすべてが改善

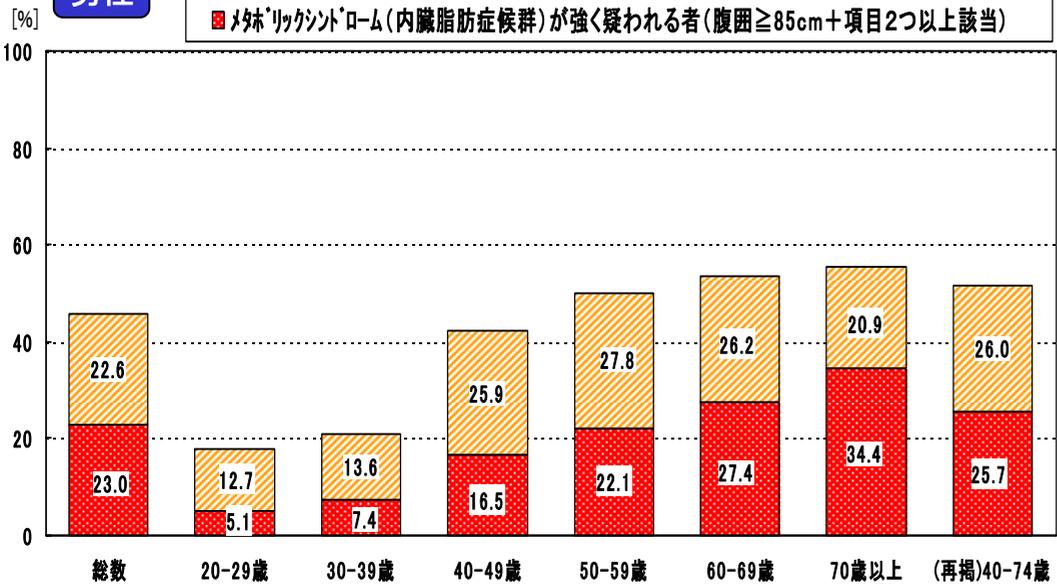


メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)有病者・予備群の状況

40~74歳については、男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が強く疑われる者又は予備群と考えられる者であり、
有病者数 約940万人 予備群者数 約1,020万人
併せて 約1,960万人 と推定される。

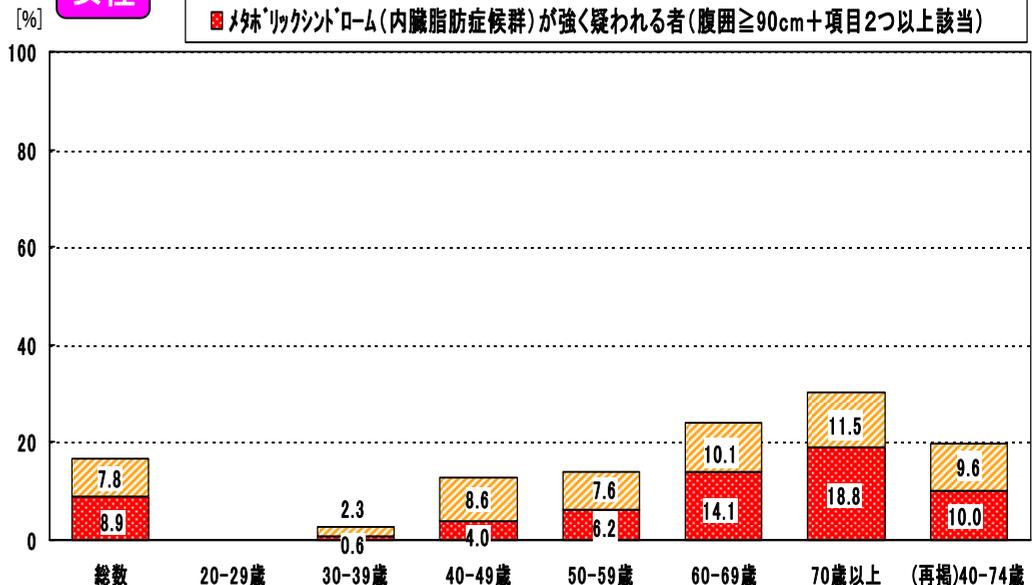
男性

- メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予備群と考えられる者(腹囲 \geq 85cm+項目1つ該当)
- メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が強く疑われる者(腹囲 \geq 85cm+項目2つ以上該当)



女性

- メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予備群と考えられる者(腹囲 \geq 90cm+項目1つ該当)
- メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が強く疑われる者(腹囲 \geq 90cm+項目2つ以上該当)



メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が強く疑われる者

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、3つの項目(血中脂質、血圧、血糖)のうち2つ以上の項目に該当する者

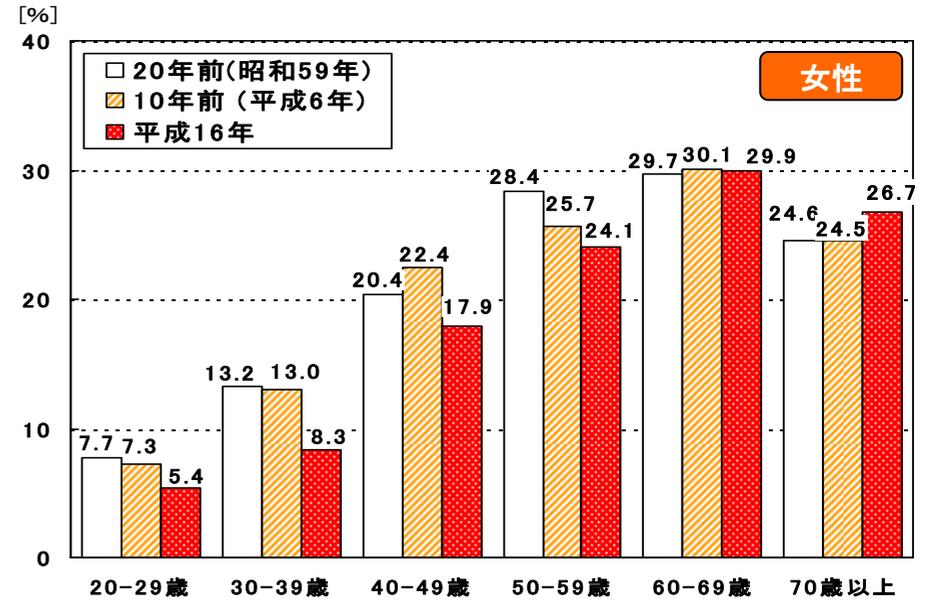
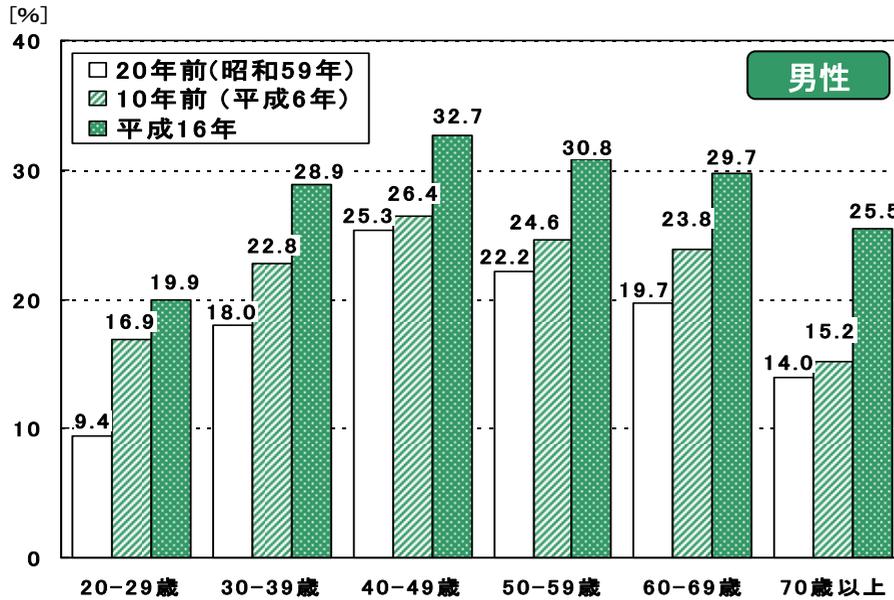
メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予備群と考えられる者

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、3つの項目(血中脂質、血圧、血糖)のうち1つに該当する者

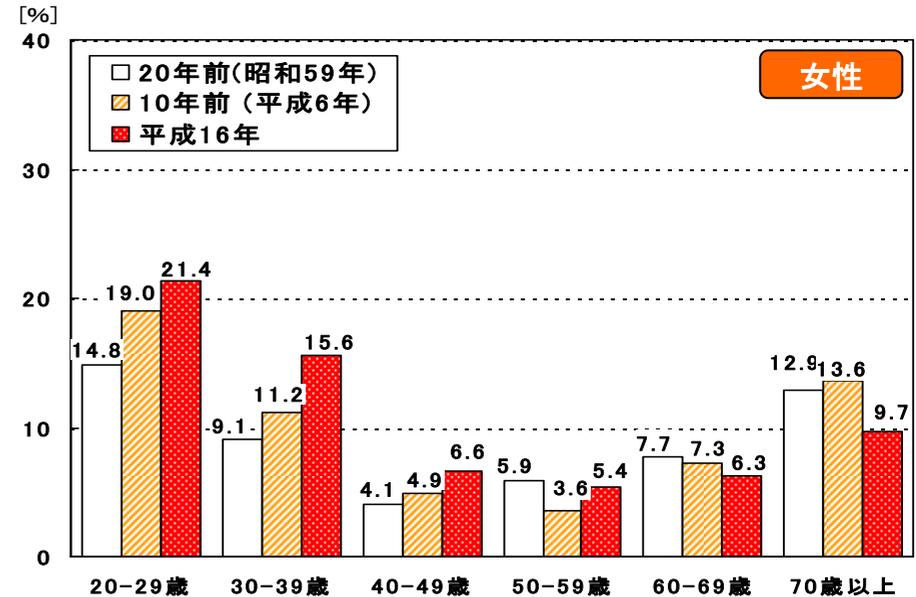
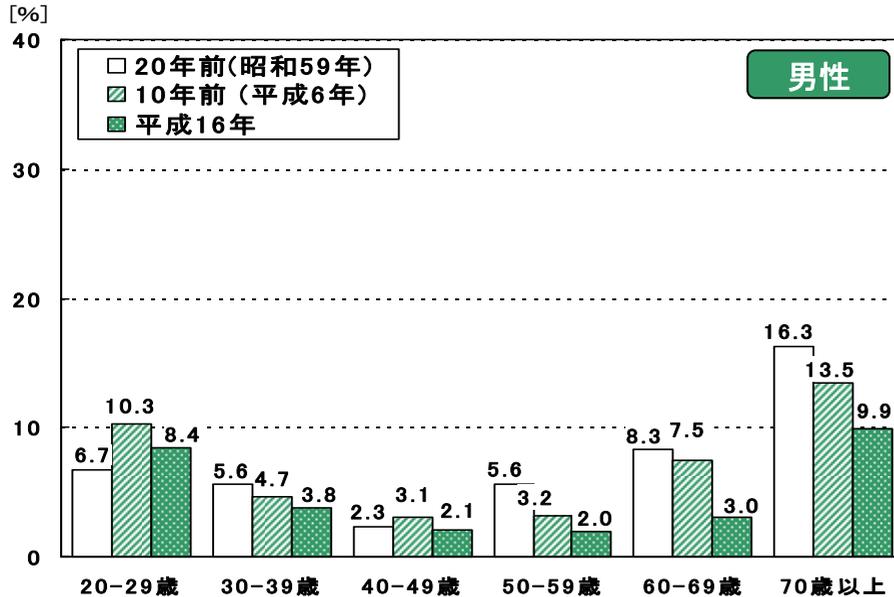
(厚生労働省)

平成16年国民健康・栄養調査結果)

肥満者(BMI \geq 25)の割合 (20歳以上)



低体重(やせ)の者(BMI<18.5)の割合 (20歳以上)



脳・心臓疾患に至る経過

血管障害を起している職員ほとんどがこのような経過を辿っている

A氏 54歳 脳梗塞

	34歳	35歳	36歳	37歳	38歳	39歳	40歳	41歳	42歳	43歳	44歳	45歳	46歳	47歳	48歳	49歳	50歳	51歳	52歳	53歳	54歳
検査結果	BMI25以上(肥満)																				
										高中性脂肪											
										高血圧											
										高尿酸											
										低HDL											
治療																		一過性脳虚血治療			
	左脳梗塞治療																				

B氏 57歳 心筋梗塞

	37歳	38歳	39歳	40歳	41歳	42歳	43歳	44歳	45歳	46歳	47歳	48歳	49歳	50歳	51歳	52歳	53歳	54歳	55歳	56歳	57歳
検査結果	BMI25以上(肥満)																				
							高GPT														
							高血圧														
										高中性脂肪											
										低HDL											
心電																高血糖					
																陰性T波					
																反時計方向回転					
治療																		ST-T異常			
																		異常Q波			
陳旧性心筋梗塞治療																					

(生活習慣病健診・保健指導の在り方に関する検討会 尼崎市野口緑氏提出資料より)

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

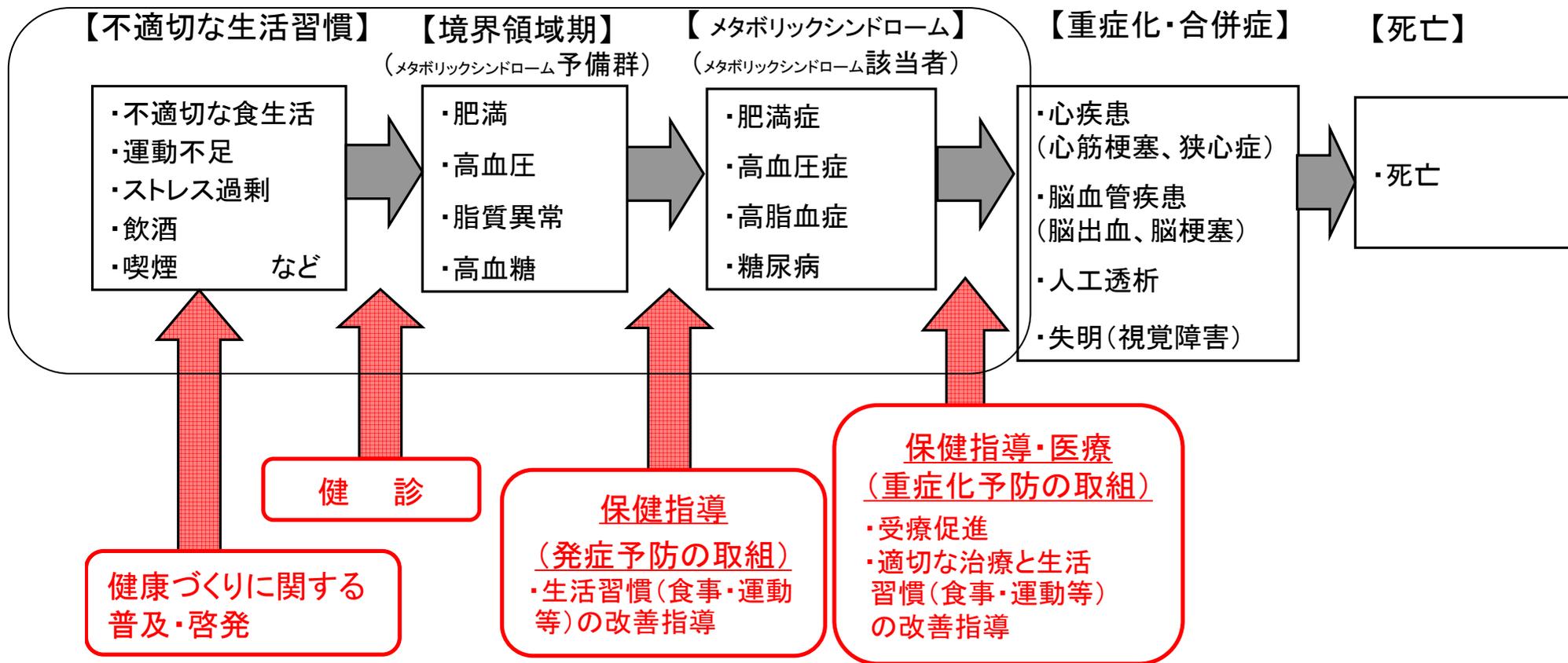
- 脂肪エネルギー比
- 野菜摂取量
- 日常生活における歩数
- 運動習慣のあるものの割合
- 睡眠による休養不足者の割合

等

- メタボリックシンドローム予備群・該当者数
- ・肥満度測定結果(腹囲、BMI)
- ・血圧測定結果
- ・脂質測定結果
- ・血糖測定結果

- 虚血性心疾患受療率
- 脳血管疾患受療率
- 糖尿病による視覚障害発症率
- 糖尿病による人工透析新規導入率

- 虚血性心疾患死亡率
- 脳血管疾患死亡率
- 平均自立期間



○メタボリックシンドロームの概念の浸透度

○健診実施率

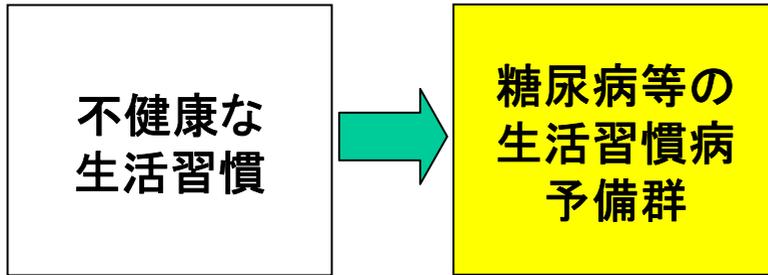
○保健指導実施率

○医療機関受診率

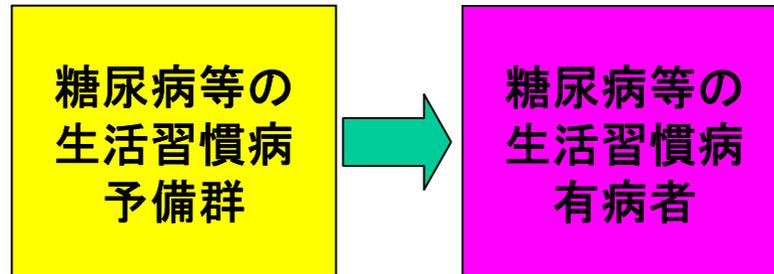
ターゲットは3つの予防

(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)

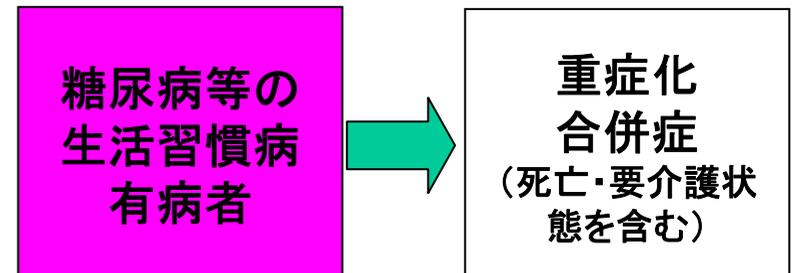
生活習慣病
予備群を
25%減らす



生活習慣病
有病者を
25%減らす



生活習慣病
有病者
(重症者等)を
25%減らす



内臓肥満に着目した生活習慣病対策

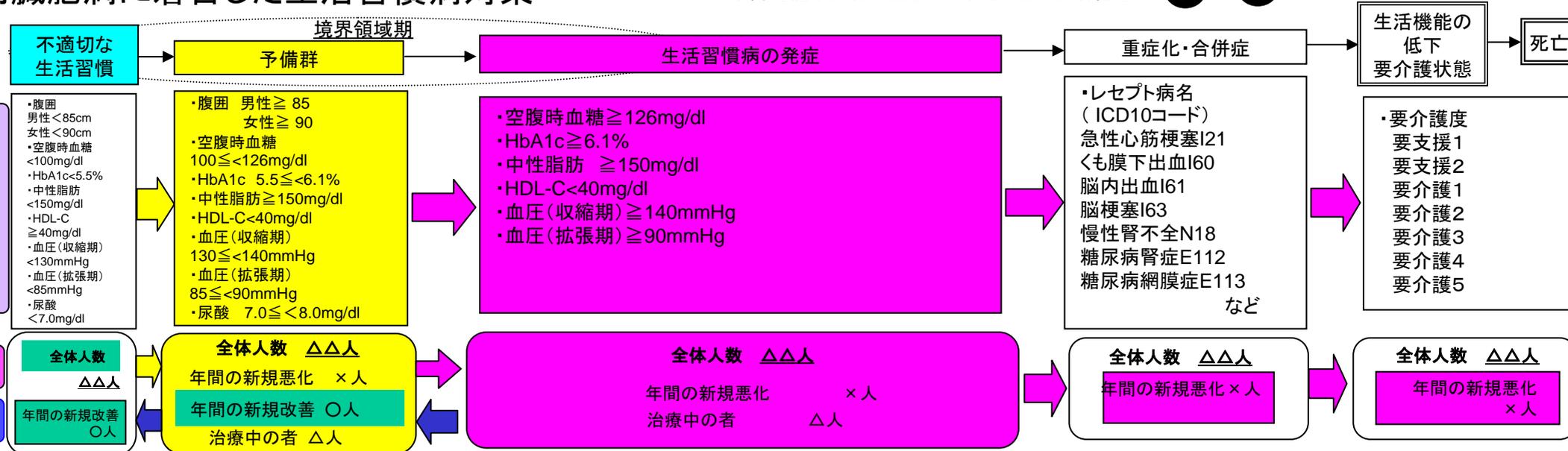
予防可能な疾病の重なりの中でのみ 疾病番号

1

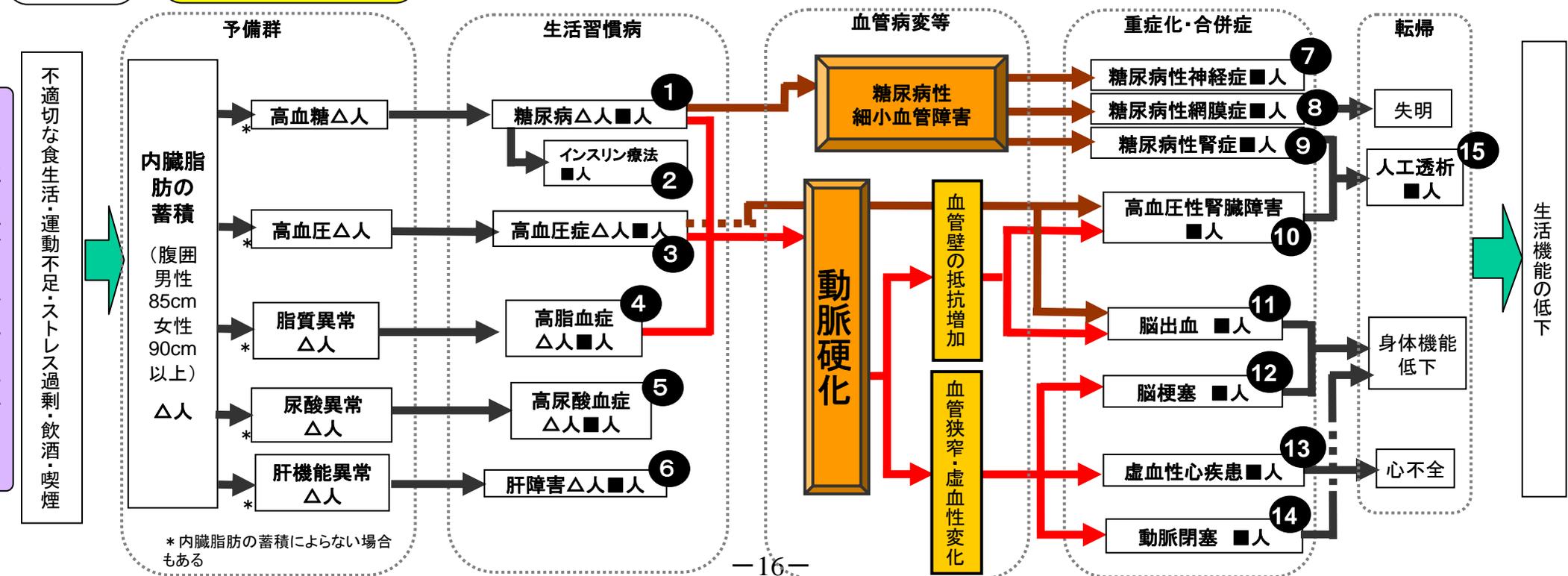
15

客観的評価指標等

悪化
改善

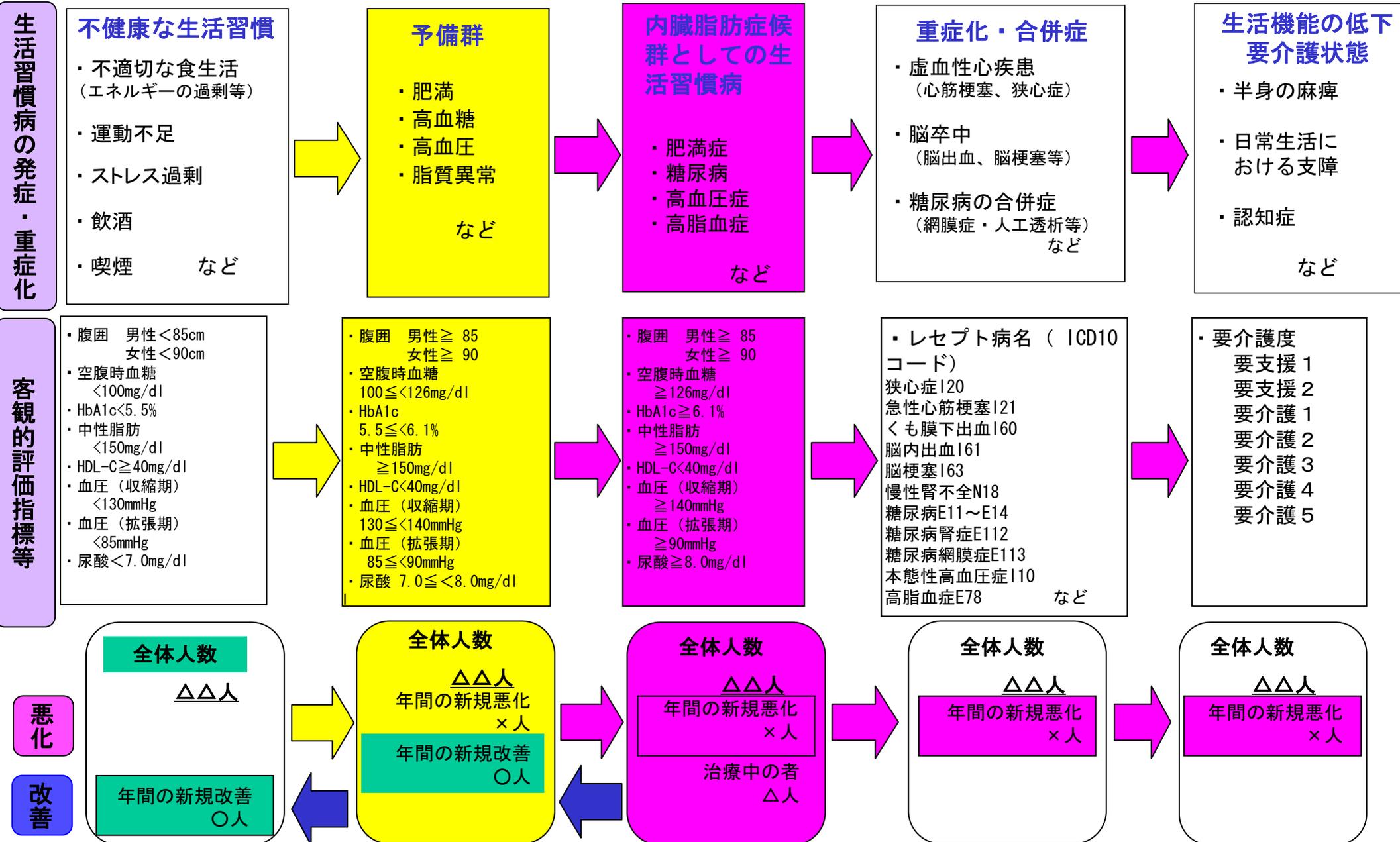


生活習慣病の発症・重症化



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。



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

△健診データ

■レセプトデータ

1次予防

2次予防

3次予防

境界領域期

予備群

生活習慣病の発症

重症化・合併症

生活機能の低下
要介護状態

死亡

予備群

生活習慣病

血管病変等

重症化・合併症

転帰

不適切な食生活・運動不足・ストレス過剰・飲酒・喫煙

内臓脂肪の蓄積
(腹囲男性85cm
女性90cm以上)
△人

高血糖△人

高血圧△人

脂質異常△人

尿酸異常△人

肝機能異常△人

糖尿病△人■人

インスリン療法■人

高血圧症△人■人

高脂血症△人■人

高尿酸血症△人■人

肝障害△人■人

糖尿病性細小血管障害

動脈硬化

血管壁の抵抗増加

血管狭窄・虚血性変化

糖尿病性神経症■人

糖尿病性網膜症■人

糖尿病性腎症■人

高血圧性腎臓障害■人

脳出血■人

脳梗塞■人

虚血性心疾患■人

動脈閉塞■人

失明

人工透析■人

身体機能低下

心不全

生活機能の低下

*内臓脂肪の蓄積によらない場合もある

保健指導(発症予防の取り組み)

・生活習慣(食事・運動等)の改善指導

治療・保健指導(重症化予防の取り組み)

・受療促進
・適切な治療と生活習慣(食事・運動等)の改善指導

②【介護保険・身障医療の状況】

介護保険給付の原因は？特に65歳未満は？予防可能な疾患？

①【死亡の状況(最も健康破綻の段階)】

早世の状況は？どんな病気で死んでいるのか？予防可能な病気か？

④【健診結果】

治療に至っていない者の健康実態は？

⑤【食・生活習慣】

背景となっている生活習慣は？(栄養・食生活(アルコール)、身体活動・運動、休養、たばこ)、地域文化・労働特徴は？

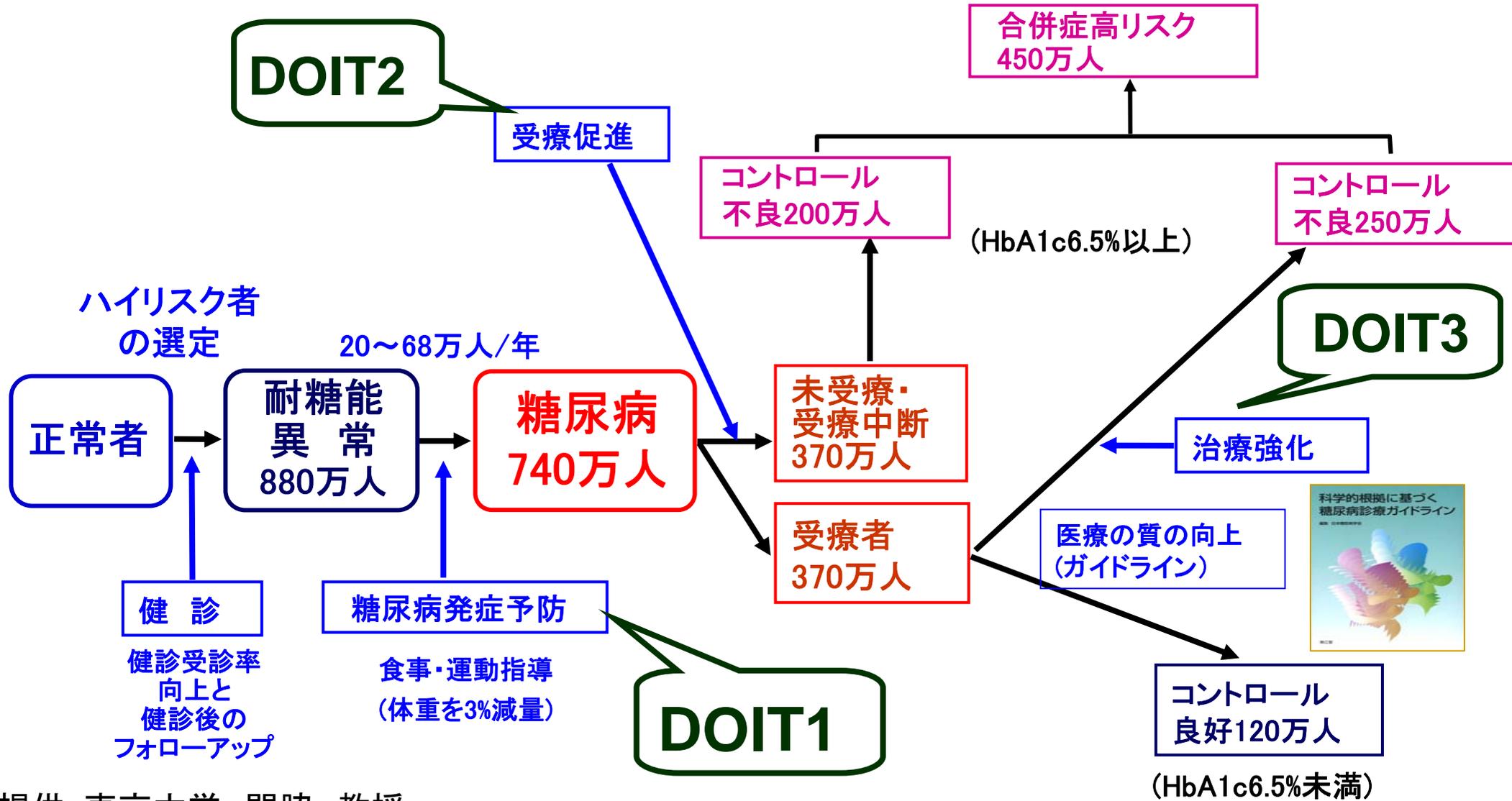
③【医療の状況・レセプト分析】

どんな病気で死亡しているのか？医療費がかかる病気は何か？重症化した結果か？予防可能な疾患か？予防し損ねたのか？

※①～⑤の順に、分析したデータから共通した健康課題を考えよう。

糖尿病のステージに応じた糖尿病の予防法・治療法の開発J-DOIT (糖尿病戦略研究)

(J-DOIT:Japan Diabetes Outcome Intervention Trial)



(別冊)保健指導における学習教材集

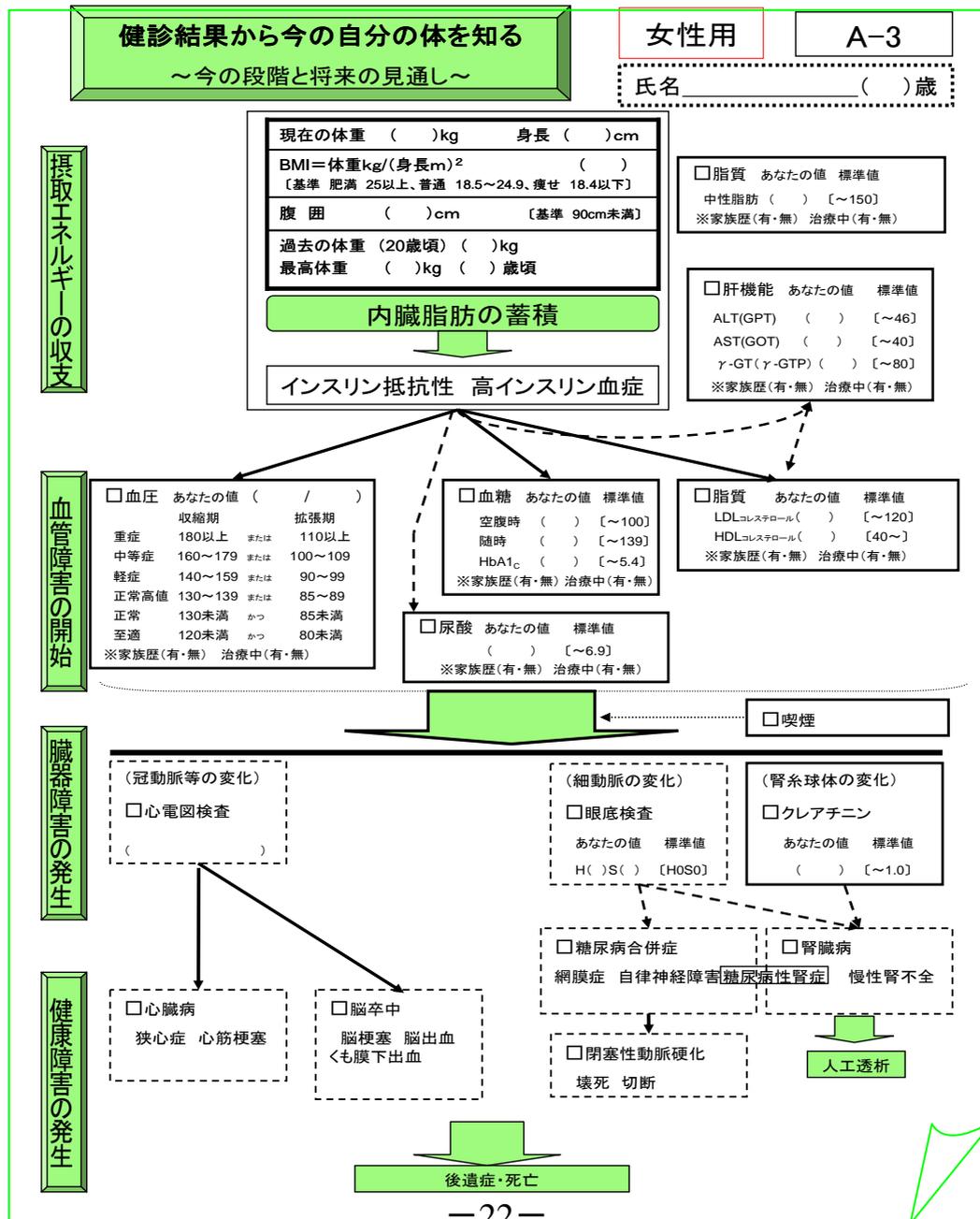
本教材集は、国立保健医療科学院ホームページ上にデータベースとして掲載し、保健指導実施者が必要に応じて教材をダウンロードできるとともに、さらに自由に改変して使用できるような仕組みを講ずることとしている。

対象者が自分の生活や身体の状態について現状を知るための教材例 22

代謝等身体のメカニズムに関する知識を伝えるための教材例 23

行動変容のために具体的に何をどうすればよいかを選択できるための教材例 24~27

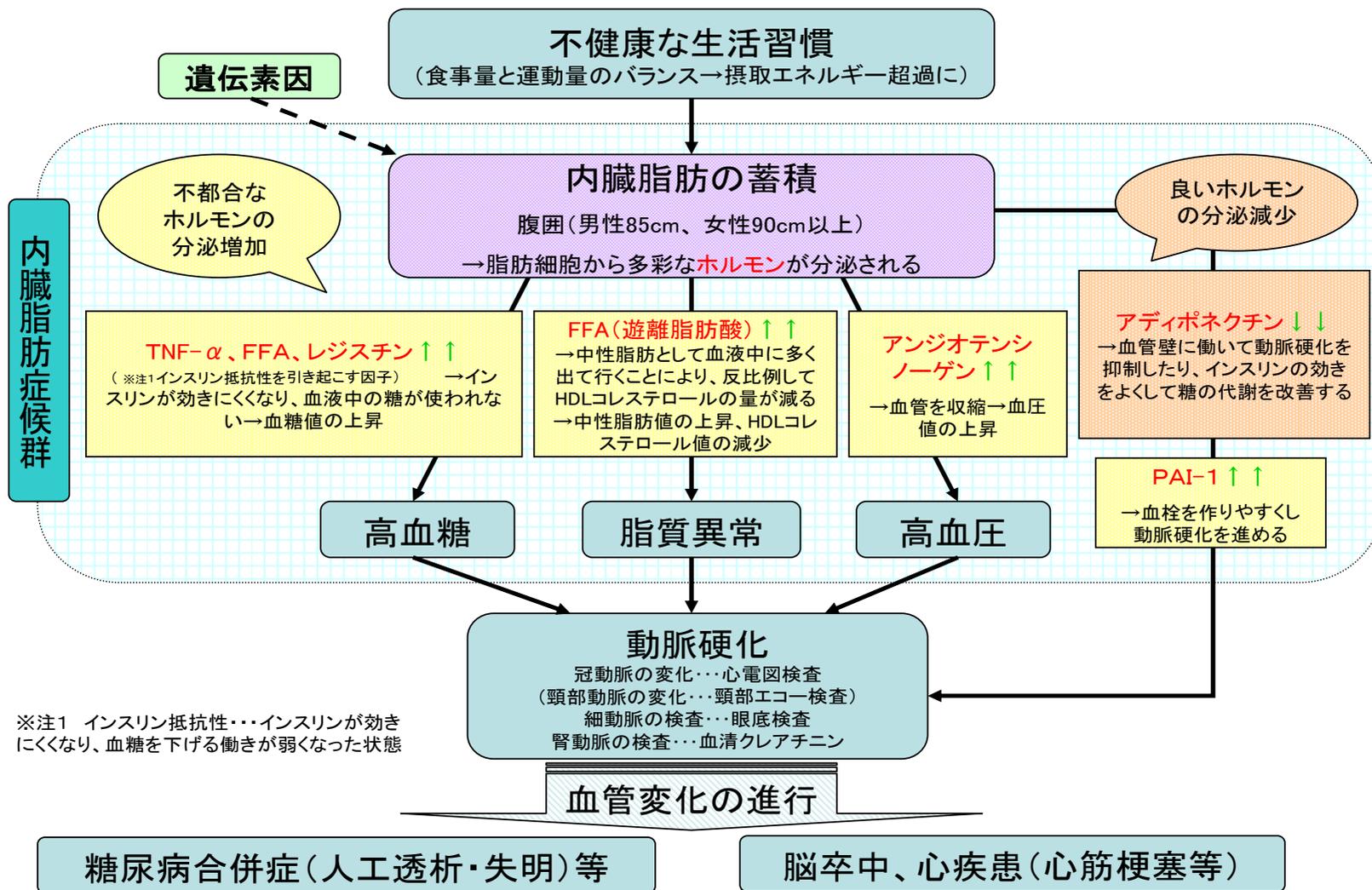
対象者が自分の生活や身体の状態について現状を知るための教材例



代謝等身体のメカニズムに関する知識を伝えるための教材例

内臓脂肪症候群はなぜ重要か

A-5



※注1 インスリン抵抗性…インスリンが効きにくくなり、血糖を下げる働きが弱くなった状態

行動変容のために具体的に何をどうすればよいかを選択できるための教材例

〈食事と運動〉
資料構成

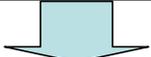
アセスメントシート

- 主観的アセスメント
- 客観的アセスメント
 - ・身体状況
 - ・食事
 - ・身体活動、運動



プランニングシート

- 無理なく内臓脂肪を減らすために ~運動と食事バランスよく~
- 私の目標



基本ツール

食生活

- 摂取エネルギー量一覧
- ・料理
- ・菓子
- ・アルコール

生活活動・運動

- 消費エネルギー量一覧
- ・生活活動
- ・運動



展開ツール(必要に応じて使用)

食生活

料理レベル	食品・栄養素レベル
○丼もの どの組合せで選ぶ?	○油
○ファーストフード どの組合せで選ぶ?	○食塩
○ラーメン どの組合せで選ぶ?	○ビタミン、ミネラル、食物繊維
○野菜350gの目安	○コレステロール、プリン体
○果物200gの目安	

生活活動・運動

- 1日に何歩歩いているでしょうか
- 歩き方のポイント
- 歩数計・活動量計を活用しよう
- 目標心拍数を計算しよう
- ストレッチ体操
- トレーニング一覧表

たばこ

- 喫煙の健康影響
- たばこの害を知っていますか?

歯科

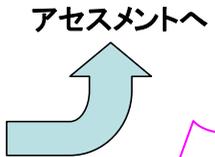
- 「歯周病」は糖尿病の第6番目の合併症
- あなたは何回噛んでいますか
- 歯の健康とメタボリックシンドローム



モニタリング



評価(健診)



行動変容のために具体的に何をどうすればよいかを選択できるための教材例

C-7

無理なく内臓脂肪を減らすために

～運動と食事でバランスよく～

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の人は、次の①～⑤の順番に計算して、自分にあった腹囲の減少法を作成してみましょう。

①あなたの腹囲は？

① cm

②当面向けとする腹囲は？

② cm

メタボリックシンドロームの基準値は男性85cm、女性90cmですが、それを大幅に超える場合は、無理をせずに段階的な目標を立てましょう。

③当面の目標達成までの期間は？

確実にじっくりコース： $(① - ②) \text{ cm} \div 1 \text{ cm/月} = ③ \text{ か月}$

急いでがんばるコース： $(① - ②) \text{ cm} \div 2 \text{ cm/月} = ③ \text{ か月}$

④目標達成まで減らさなければならないエネルギー量は？

$(① - ②) \text{ cm} \times 7,000 \text{ kcal} = ④ \text{ kcal}$

$④ \text{ kcal} \div ③ \text{ か月} \div 30 \text{ 日} = \text{1日あたりに減らすエネルギー kcal}$

※腹囲1cmを減らす(=体重1kgを減らす)のに、約7,000kcalが必要

⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか？

1日あたりに減らすエネルギー kcal

運動で

kcal

食事で

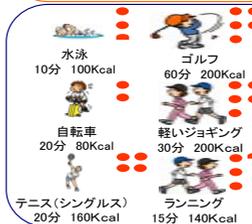
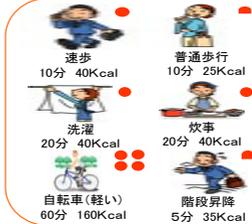
kcal



身体活動で消費する量の計算

C-16

A:項目

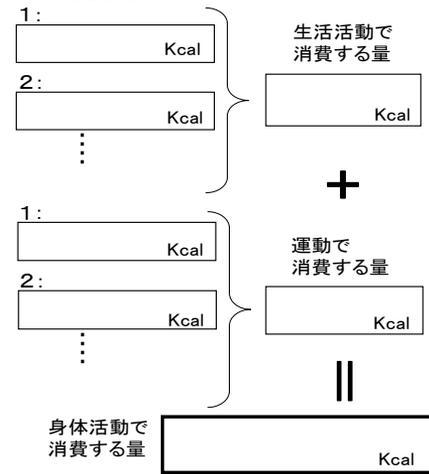


* 体重80kgの人として計算しています。● = 40Kcalです。

生活活動

運動

B:実施項目



※37ページ参照

ファーストフード -どんな組合せで選ぶ?-

D-2

メインメニュー(ハンバーガー)



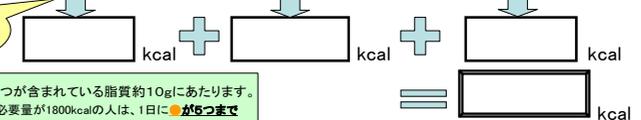
サイドメニュー



ドリンクメニュー



どれを選んでいきますか？



※ (黄色の丸印)の1つが含まれている脂質約10gに当たります。
 ・1日のエネルギーの必要量が1800kcalの人は、1日に●が5つまで
 ・1日のエネルギーの必要量が2200kcalの人は、1日に●が6つまで
 ・1日のエネルギーの必要量が2600kcalの人は、1日に●が7つまで

* 地域にあるファーストフード店のメニューでも作成してみましょう。

※図中のエネルギー量はあくまで「めやす」です。
 ※コーヒー・紅茶(ドリンクメニュー)のさとうはスティックシュガー1本(約3g)、ミルクはコーヒーフレッシュ1個(約5g)を「めやす」にしています。

※38ページ参照

ファーストフード -どんな組合せで選ぶ?-

D-2

メインメニュー(ハンバーガー)

 ハンバーガー 250 kcal ●	 ハンバーガー(大) 500 kcal ●●
 チーズバーガー 320 kcal ●	 てりやきバーガー 500 kcal ●●●
 チキンバーガー 380 kcal ●●	 フィッシュバーガー 400 kcal ●●

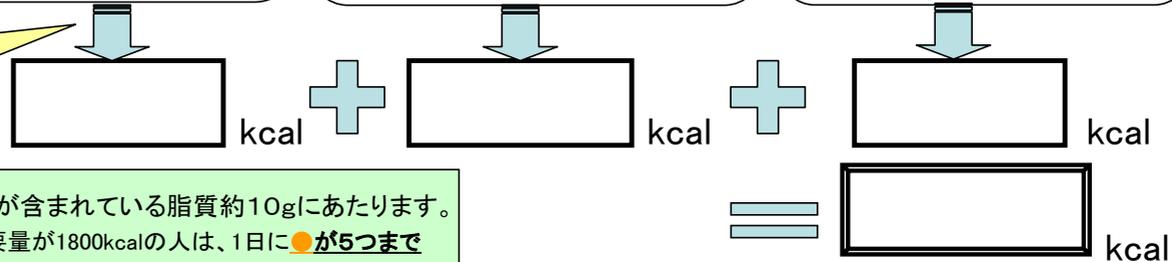
サイドメニュー

 フライドポテト(S) 230 kcal ●	 サラダ(ドレッシング込み) 130 kcal ●
 フライドポテト(M) 420 kcal ●●	サラダ(ドレッシングなし) 30 kcal
 フライドポテト(L) 530 kcal ●●●	

ドリンクメニュー

 コーラ (S) 80 kcal (M) 130 kcal (L) 160 kcal
 シェイク (S) 200 kcal (M) 330 kcal
 ジンジャエール (S) 70 kcal (M) 110 kcal (L) 140 kcal
 オレンジジュース (S) 100 kcal (M) 160 kcal (L) 200 kcal
 コーヒー、紅茶 (S) (さとう・ミルク入り) 30 kcal (さとう入り) 20 kcal (さとう・ミルクなし) 5 kcal

どれを選んで
いますか?



- ※ ● (黄色の丸印) の1つが含まれている脂質約10gにあたります。
- ・1日のエネルギーの必要量が1800kcalの人は、1日に●が5つまで
 - ・1日のエネルギーの必要量が2200kcalの人は、1日に●が6つまで
 - ・1日のエネルギーの必要量が2600kcalの人は、1日に●が7つまで

★地域にあるファーストフード店のメニューでも作成してみましょう。

※図中のエネルギー量はあくまで“めやす”です。

※コーヒー・紅茶(ドリンクメニュー)のさとうはスティックシュガー1本(約3g)、ミルクはコーヒーフレッシュ1個(約5g)を“めやす”にしています。

身体活動で消費する量の計算

C-16

A：項目

生活活動

 速歩 10分 40kcal	 普通歩行 10分 25kcal
 洗濯 20分 40kcal	 炊事 20分 40kcal
 自転車(軽い) 60分 160kcal	 階段昇降 5分 35kcal

運動

 水泳 10分 100kcal	 ゴルフ 60分 200kcal
 自転車 20分 80kcal	 軽いジョギング 30分 200kcal
 テニス(シングルス) 20分 160kcal	 ランニング 15分 140kcal

生活活動



運動



B：実施項目

1 :
[] kcal

2 :
[] kcal

⋮

1 :
[] kcal

2 :
[] kcal

⋮

身体活動で消費する量

[] kcal

生活活動で消費する量

[] kcal

+

運動で消費する量

[] kcal

||

*体重80kgの人として計算しています。
● = 40kcalです。

健康づくりのための運動基準2006～身体活動・運動・体力～ (概要)
健康づくりのための運動指針2006～生活習慣病予防のために～(概要)
＜エクササイズガイド2006＞

策定の趣旨

運動基準

生活習慣病を予防する観点を重視して、生活習慣病の予防についてのエビデンスに基づき身体活動量・運動量・体力(最大酸素摂取量)の基準を示す。

運動指針

運動基準に基づき、安全で有効な運動を広く国民に普及することを目的として、現在の身体活動量と体力の評価とそれを踏まえた目標設定の方法、それらを達成するための方法を具体的に示す。

身体活動・運動の単位

強度の単位:メッツ

- ・身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位
- ・安静時は1メッツ

量の単位:メッツ・時

- ・当該活動の「強度×時間」
- ・運動指針では
1メッツ・時＝1エクササイズ(Ex)の運動

参考

体重60kgの場合:1メッツ・時＝63kcal
(標準体重の場合:1メッツ・時 \div 体重 \times 1.05kcal)

運動基準・運動指針の概要

身体活動量(運動量を含む)の基準: 週23メッツ・時
運動量の基準: 週4メッツ・時
体力の基準値: 性・年代別最大酸素摂取量の基準値

目 標

目標は、
週23エクササイズ(メッツ・時)の活発な身体活動(運動・生活活動)！
そのうち、4エクササイズは活発な運動を！
(活発な身体活動: 3メッツ以上の身体活動)

評価から実践まで

いつでも、どこでも、楽しく歩こう1日1万歩！
自分に合った運動でいい汗かこう、週合計60分！

現在の身体活動量の評価

身体活動量評価チェックシートを使ってみましょう

現在の体力の評価

体力(持久力と筋力)が目標に達しているかチェックしてみましょう

個人の状況に応じた目標設定

○どれだけ身体活動量(運動量)を増やすか
○どのような運動を行うか

運動の実施

ライフスタイルに合わせて、体力に応じて実践
準備運動・整理運動を行い安全に実施しましょう

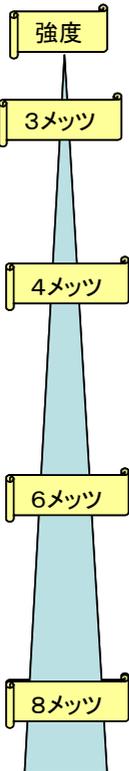
目標は、
週23エクササイズ(メッツ・時)の活発な身体活動(運動・生活活動)！
そのうち、4エクササイズは活発な運動を！

- ・これから運動を始める人 : 週2Exから始めて
- ・運動量が4Ex未満の人: 週4Exを目標に
- ・運動量が4Ex以上の人: 10Exを目標に

1エクササイズに相当する活発な身体活動

運動

生活活動



 軽い筋カトレーニング : 20分	 バレーボール: 20分	 歩行: 20分	
 速歩: 15分	 ゴルフ: 15分	 自転車: 15分	 子供と遊ぶ: 15分
 軽いジョギング: 10分	 エアロビクス: 10分	 階段昇降: 10分	
 ランニング: 7~8分	 水泳: 7~8分	 重い荷物を運ぶ: 7~8分	

身体活動量評価のためのチェックシート

	活動内容	運動	生活活動	合計
月		Ex	Ex	Ex
火		Ex	Ex	Ex
水		Ex	Ex	Ex
木		Ex	Ex	Ex
金		Ex	Ex	Ex
土		Ex	Ex	Ex
日		Ex	Ex	Ex
合計		Ex	Ex	Ex

無理なく内臓脂肪を減らすために

～運動と食事でバランスよく～

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の人は、次の①～⑤の順番に計算して、自分にあった腹囲の減少法を作成してみましょう。

①あなたの腹囲は？

① cm

②当面目標とする腹囲は？

② cm

メタボリックシンドロームの基準値は男性85cm、女性90cmですが、それを大幅に超える場合は、無理をせずに段階的な目標を立てましょう。

③当面の目標達成までの期間は？

確実にじっくりコース: ① - ② cm ÷ 1cm/月 = ③ か月

急いでがんばるコース: ① - ② cm ÷ 2cm/月 = ③ か月

④目標達成まで減らさなければならないエネルギー量は？

① - ② cm × 7,000kcal^{*} = ④ kcal

④ kcal ÷ ③ か月 ÷ 30日 = 1日あたりに減らすエネルギー kcal

* 腹囲1cmを減らす(=体重1kgを減らす)のに、約7,000kcalが必要

⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか？

1日あたりに減らすエネルギー

kcal

運動で

kcal

食事で

kcal

運動で消費するエネルギー量



	速歩	水泳	自転車 (軽い負荷)	ゴルフ	軽い ジョギング	ランニング	テニス (シングルス)
強度 (メッツ)	4.0	8.0	4.0	3.5	6.0	8.0	7.0
運動時間	10分	10分	20分	60分	30分	15分	20分
運動量 (Ex)	0.7	1.3	1.3	3.5	3.0	2.0	2.3
体 重 別 消 費 エ ネ ル ギ ー 量							
50kg	25kcal	60kcal	55kcal	130kcal	130kcal	90kcal	105kcal
60kg	30kcal	75kcal	65kcal	155kcal	155kcal	110kcal	125kcal
70kg	35kcal	85kcal	75kcal	185kcal	185kcal	130kcal	145kcal
80kg	40kcal	100kcal	85kcal	210kcal	210kcal	145kcal	170kcal

エネルギー消費量は、強度(メッツ)×体重×時間(h)×1.05の式から得られた値から安静時のエネルギー量を引いたものです。全て5kcal単位で表示しました。

各種運動のエクササイズ(メッツ・時)数表

メッツ	運動内容	1エクササイズ(メッツ・時)に相当する時間
3.0	普通歩行、ボーリング、フリスビー、バレーボール ウェイトトレーニング(軽・中等度)	20分
3.5	ゴルフ(カートを使用)	15分
4.0	水中運動、卓球	
4.5	バドミントン	
5.0	野球、ソフトボール、速歩(107m/分)	10分
6.0	ウェイトトレーニング(高強度、パワーリフティング、ボディビル) バスケットボール、スイミング:ゆっくりしたストローク	
6.5	エアロビクス	
7.0	ジョギング、サッカー、テニス、水泳(背泳)、スキー、スケート	
8.0	サイクリング(約20km/時)、ランニング(134m/分) 水泳(ゆっくりしたクロール)	7~8分
10.0	ランニング(161m/分)、柔道、ラグビー、水泳(平泳ぎ)	
11.0	水泳(バタフライ、早いクロール)	
15.0	ランニング(階段を上がる)	

伊能忠敬は、18年間で4千万歩の歩行実測をして《日本地図》を完成させた。その偉業を成す為に、歩くことで健康な身体を維持した。

伊能忠敬 —子午線の夢—

厚生労働省推薦

1に運動 2に食事
しっかり禁煙 最後にクスリ

主演の加藤剛さんは、健康日本21
推進国民会議委員の一人です。



あらためて夢を持った人生の素晴らしさと それを伝える健康の大切さを描いた映画があります。



健康づくりのイベント、
講座に組み合わせて、
この映画をご利用くだ
さい。

保健指導の具体的な進め方の事例

(武見副大臣)

「武見ができるなら、誰にでもできる」という気持ちをお伝えしたいと思います。

副大臣の メタボ退治



6か月間の取り組み
状況をご紹介します

(石田副大臣)

克服した暁には、その
快適感を様々な場
でお伝えしたいと思います。

厚生労働副大臣のメタボ退治

(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/metabo/index.html>)

アセスメント

対面により、腹囲の測定及び対象者自身による生活習慣の振り返りを行う。

- 腹囲の計測
- 食生活状況の振り返り
- 運動状況の振り返り

(武見副大臣)



(石田副大臣)



管理栄養士による腹囲測定の様子

現在
(平成18年11月)

体重84Kg 腹囲100.5cm

体重88Kg 腹囲101.5cm

プランニング

対象者自身による行動目標や評価時期の設定を支援する。

○プランニングシートの作成

無理なく内臓脂肪を減らすために
～運動と食事バランスよく～

次の①～⑤の順番に計算して、自分にあった減量方法を考えてみましょう。
(体重1kg減らす=腹囲1cm減らすとしての計算)

①あなたの体型は? ① 84 kg (腹囲は100.5cm)

②当面目標とする体型は? ② 79 kg まずは、1ヶ月に 0.8 kg 減量で、半年...

③目標達成までの期間は何ヶ月?
 現実にはじっくりコース: ①-② 5 kg ÷ 0.8 kg = ③ 6 か月

④目標達成まで減らさなければならぬエネルギー量は?
①-② 5 kg × 7,000kcal = ④ 35,000 kcal
④ 35,000 kcal ÷ ③ 6 か月 ÷ 約30日 = 1日あたりに減らすエネルギー 200 kcal

※体重1kgを減らすのに、7,000kcalが必要

⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか?

1日あたりに減らすエネルギー 200 kcal

→ 運動で

60 kcal

香酒歩行10分
 散歩 10分

→ 食事で

140 kcal

甘い調味料控えめ
 揚げ物 菓子仕立 1日1料理 1回、1割まで
 砂糖 甘味料

(武見副大臣)

(石田副大臣)

現在
(平成18年11月)

体重84Kg 腹囲100.5cm

体重88Kg 腹囲101.5cm

6か月後には

6か月後には

目標
(平成19年5月)

体重79Kg 腹囲95.5cm
 (-5kg) (-5cm)

体重82Kg 腹囲95.5cm
 (-5kg) (-5cm)

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)	<input type="checkbox"/> 計測した <input type="checkbox"/> 計測しなかった						
●今日の体重	()Kg						
●腹囲計測 (毎週1回計測)	<input type="checkbox"/> 計測した()cm <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった						
●速歩 10分 速歩10分 約1,000歩	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった						
●腹筋	<input type="checkbox"/> できた()回 <input type="checkbox"/> できなかった						
●今日の歩数	()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	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった						
●コーヒーの砂糖は甘味料(エネルギー量の低いもの)とする。 スティックシュガー(1本)約12kcal 甘味料(1本) 約2kcal	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった						
●揚げ物・炒め物は1日1料理まで	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 菓子を食べなかった <input type="checkbox"/> 1個食べた <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった						
総合チェック							
●今日はよく頑張った！	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No						

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2） *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

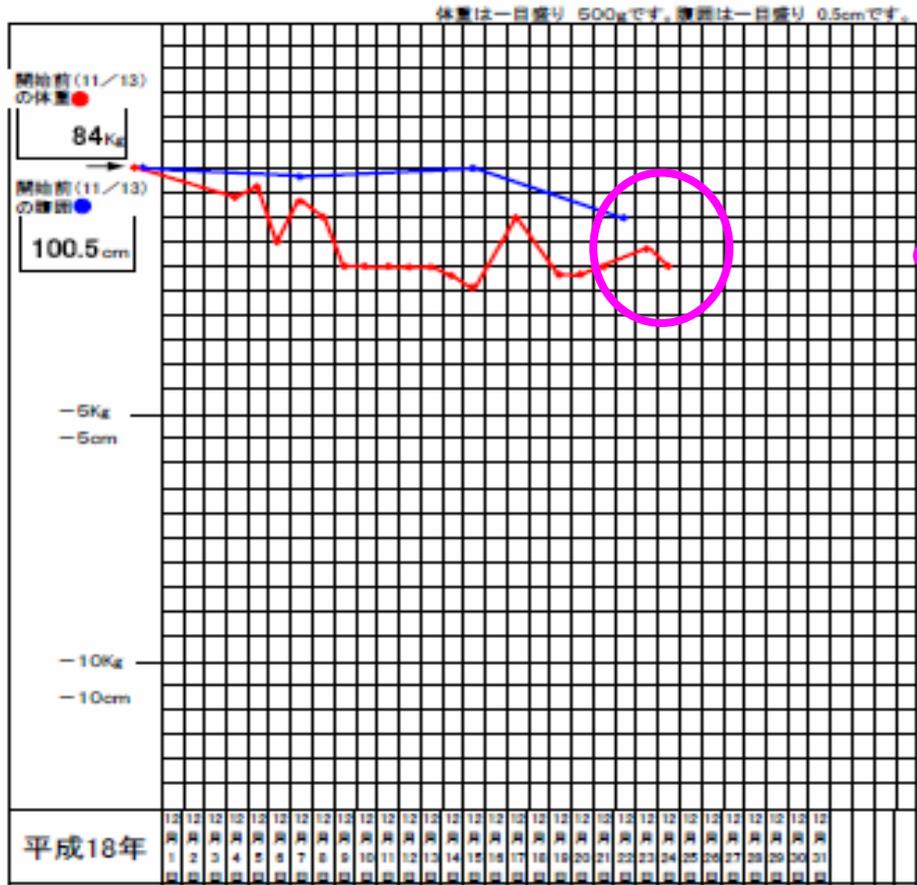
	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
身体チェック							
●体重計測 (毎朝計測)	<input type="checkbox"/> 計測した (計測時刻 :)						
	<input type="checkbox"/> 計測しなかった						
●今日の体重	()Kg						
●腹囲計測 (毎週1回計測)	<input type="checkbox"/> 計測した()cm						
	<input type="checkbox"/> 計測しなかった						
運動チェック 目標：80 kcal/日 消費量アップ 目安→階段昇降（5分間）約35kcal、速歩（10分間）約40kcal							
●意識してなるべく歩く(速歩)	<input type="checkbox"/> できた						
目安:合計10分	<input type="checkbox"/> できなかった						
●今日の歩数 目標:8,500歩	()歩						
●階段昇降	<input type="checkbox"/> 5階分×2回できた						
目安:合計5分	<input type="checkbox"/> 5階分×1回できた						
	<input type="checkbox"/> できなかった						
食事チェック 目標：160 kcal/日 摂取量ダウン 目安→ビール1缶（350ml）約140kcal、発泡酒1缶（350ml）約160kcal							
●ビールは1日1缶(350ml)まで	<input type="checkbox"/> 飲まなかった						
	<input type="checkbox"/> 1缶飲んだ						
	<input type="checkbox"/> 2缶以上飲んだ						
●今日の飲酒量	<input type="checkbox"/> ビール 350ml缶→()缶 中ジョッキ→()杯						
	<input type="checkbox"/> 焼酎 水割り →()杯 ロック →()杯						
	<input type="checkbox"/> 日本酒()合						
	<input type="checkbox"/> ワイン()杯						
	<input type="checkbox"/> ウイスキー シングル→()杯						
	<input type="checkbox"/> その他 ()						
	()	()	()	()	()	()	()
総合チェック							
●今日よく頑張った!	<input type="checkbox"/> Yes						
	<input type="checkbox"/> No						
●気分よい1日だった	<input type="checkbox"/> Yes						
	<input type="checkbox"/> No						

モニタリング

生活習慣の改善状況の確認、新たに確立された行動の維持のための支援を行う。

○体重・腹囲の変化を確認

武見副大臣 体重・腹囲の変化記録



○生活習慣チェックリストを確認

武見敬三副大臣 「気持ちいい」身体づくりに挑戦!! 生活習慣チェックリスト

12月	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)	
天気	☀晴 ☁曇 ☂雨 ☃雪	☀晴 ☁曇 ☂雨 ☃雪	☀晴 ☁曇 ☂雨 ☃雪	☀晴 ☁曇 ☂雨 ☃雪	☀晴 ☁曇 ☂雨 ☃雪	☀晴 ☁曇 ☂雨 ☃雪	☀晴 ☁曇 ☂雨 ☃雪	
身体チェック	●体重計測 (毎朝計測) <input type="checkbox"/> 計測した <input checked="" type="checkbox"/> 計測しなかった	●体重計測 (毎朝計測) <input checked="" type="checkbox"/> 計測した <input type="checkbox"/> 計測しなかった	●体重計測 (毎朝計測) <input checked="" type="checkbox"/> 計測した <input type="checkbox"/> 計測しなかった	●体重計測 (毎朝計測) <input checked="" type="checkbox"/> 計測した <input type="checkbox"/> 計測しなかった	●体重計測 (毎朝計測) <input checked="" type="checkbox"/> 計測した <input type="checkbox"/> 計測しなかった	●体重計測 (毎朝計測) <input checked="" type="checkbox"/> 計測した <input type="checkbox"/> 計測しなかった	●体重計測 (毎朝計測) <input checked="" type="checkbox"/> 計測した <input type="checkbox"/> 計測しなかった	●体重計測 (毎朝計測) <input checked="" type="checkbox"/> 計測した <input type="checkbox"/> 計測しなかった
●今日の体重	()Kg	(81.8)Kg	(81.8)Kg	(82.0)Kg	()Kg	(82.4)Kg	(82.0)Kg	
●腹囲計測 (毎週に1回計測)	<input type="checkbox"/> 計測した <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input checked="" type="checkbox"/> 計測した(99.5)cm <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した <input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測した <input type="checkbox"/> 計測しなかった	
運動チェック 目標: 60kcal/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 <input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	
●速歩10分 速歩10分 約1,000歩	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	
●腹筋	<input type="checkbox"/> できた()回 <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた()回 <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた()回 <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた()回 <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた()回 <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた()回 <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた()回 <input type="checkbox"/> できなかった	
●今日の歩数	(3,261)歩	(1,697)歩	(3,877)歩	(4,177)歩	(4,696)歩	(12,004)歩	(15,029)歩	
食事チェック 目標: 総エネルギー量 約300kcal/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 じゃがいも(茹で)約140kcal	●塩分控えめ飲料は数まない(1本(500ml)約200kcal)	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	
●コーヒーの砂糖は甘味料(エネルギー量の低いもの)とする。ステビア(1本)約12kcal (1本)約2kcal	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	
●揚げ物・炒め物は1回1食1回	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> 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 2個以上食べた	<input type="checkbox"/> 菓子を食べなかった <input type="checkbox"/> 1個食べた <input type="checkbox"/> 2個以上食べた	<input type="checkbox"/> 菓子を食べなかった <input type="checkbox"/> 1個食べた <input type="checkbox"/> 2個以上食べた	<input type="checkbox"/> 菓子を食べなかった <input checked="" type="checkbox"/> 1個食べた <input type="checkbox"/> 2個以上食べた	<input type="checkbox"/> 菓子を食べなかった <input type="checkbox"/> 1個食べた <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できた <input type="checkbox"/> できなかった	
総合チェック	●今日はよく頑張った!	<input type="checkbox"/> Yes <input checked="" type="checkbox"/> No	<input checked="" type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input checked="" type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input checked="" type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input checked="" type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Yes <input checked="" type="checkbox"/> No	

管理栄養士・保健師からのコメント

開始3週間で、確実に体重と腹囲の数値に成果が現れています。
甘い飲み物や菓子類に関しては、ほぼ毎日目標を達成していますね。
今まで間食として食べていた菓子類をやめ、果物を食べるようになったことで、
摂取エネルギー量を減らすことにつながっています。
しっかり食べて、低いエネルギー量にするという工夫が大切ですね。

評価（中間評価）

身体状況や生活習慣に変化が現れたか確認する。

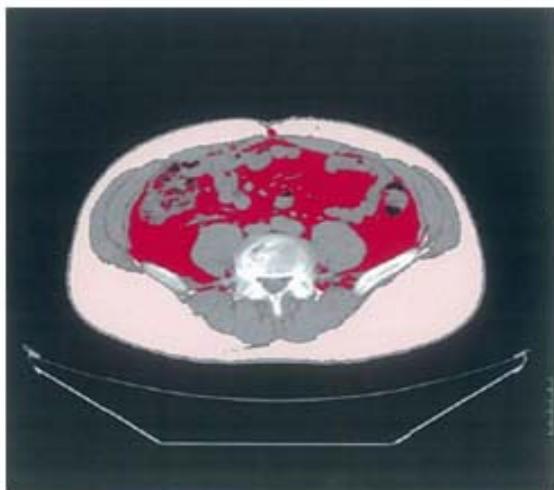
必要に応じて、行動目標の修正を行う。

○身体測定結果 →減少しています。

項目	平成18年11月	12月	目標 平成19年5月
体重	84.0Kg	82.0 Kg (↓ 2.0kg)	79.0Kg
腹囲	100.5cm	99.5cm (↓ 1. 0cm)	95.5cm

○血液検査等結果→改善しています。

項目	4月の健診結果	現在(4月との比較)	標準値
血清尿酸	7. 6mg/dl	6. 9mg/dl(↓ 0. 7mg/dl)	7. 0mg/dl以下(男性)
LDLコレステロール	138mg/dl	98mg/dl(↓ 40mg/dl)	120mg/dl以下



○内臓脂肪測定結果→ 100. 7cm²でした。

内臓脂肪の面積(赤色の部分)

※内臓脂肪の面積が100～150cm²の間にある場合は「内臓脂肪が多い」状態といえます。

※赤色の部分が内臓脂肪の面積、ピンク色の部分が皮下脂肪の面積です。

保険者による健診・保健指導の実施(平成20年度施行)

医療保険者に特定健診の実施を義務付け

対象者:40~74歳の医療保険加入者 約5,600万人

一定の基準に該当する者

対象者:約34%

・メタボリックシンドロームの該当者・予備群 1,960万人 等

医療保険者に特定保健指導の実施を義務付け

生活習慣病のリスク要因の減少

生活習慣病に起因する医療費の伸びの減少

医療保険者による後期高齢者医療支援金の加算・減算

平成25年度より、後期高齢者医療支援金について、以下の項目の目標達成状況をもとに加算・減算

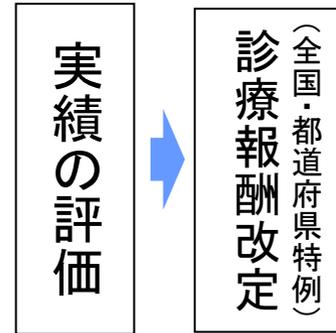
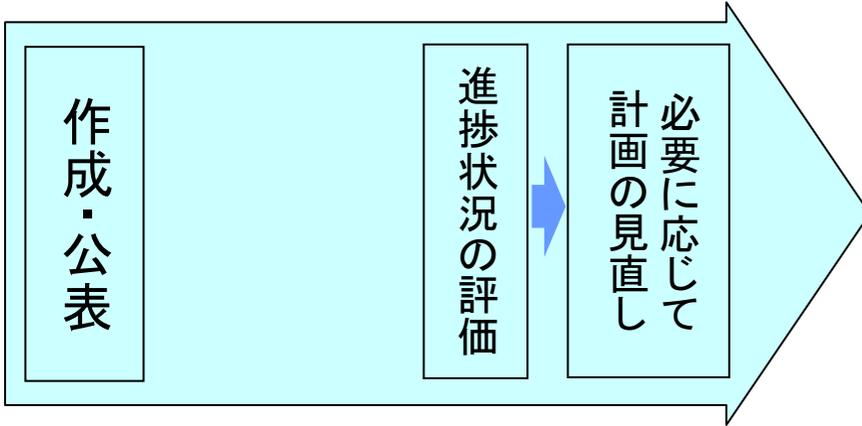
○項目

- ・特定健診の受診率(又は結果把握率)
- ・特定保健指導の実施率(又は結果把握率)
- ・目標設定時と比べた内臓脂肪症候群の該当者・予備群の減少率

医療費適正化計画のサイクル

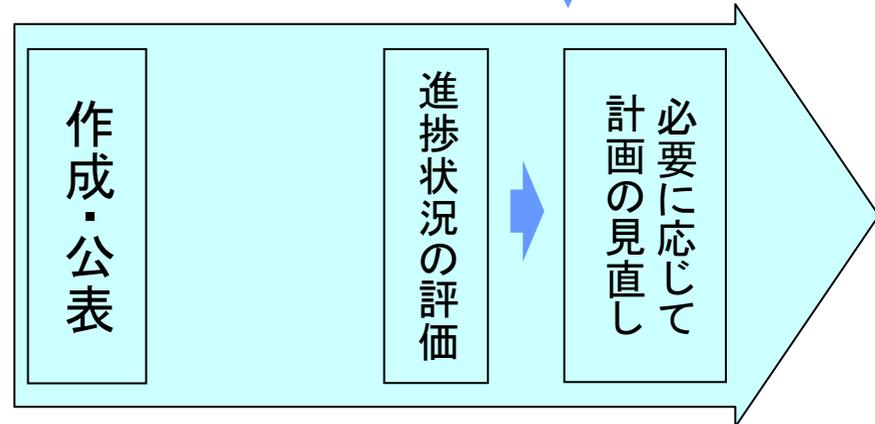
平成20年度 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

第1期



第2期

第2期計画の作成準備
(この時点での進捗状況等を踏
まえた第2期における政策目
標の検討等)



(厚生労働大臣)特定健康診査等基本指針

- 特定健康診査等の実施方法に関する基本的な事項
- 特定健康診査等の実施及びその成果に係る目標に関する基本的な事項
- 前二号に掲げるもののほか、次条第一項に規定する特定健康診査等実施計画の作成に関する重要事項

参酌標準

- 健診実施率 ○%
- 保健指導実施率 △%
- メタボリックシンドロームの該当者・予備群者の減少率 □%

※第1期はH24の値を、第2期(H25～)以降は毎年の値を示す

参酌標準に即し保険者で設定

(保険者)特定健康診査等実施計画

- 特定健康診査等の具体的な実施方法に関する事項
- 特定健康診査等の実施及びその成果に関する具体的な目標
- 前二号に掲げるもののほか、特定健康診査等の適切かつ有効な実施のために必要な事項

目標

	H20	H21	H22	H23	H24
健診実施率					○'
保健指導実施率					△'
メタボリックシンドロームの該当者・予備群者の減少率					□'

※第1期は保険者の判断で、第2期以降は参酌標準に即し保険者で設定

平成20年から5年サイクルで策定・評価等

平成25年から

後期高齢者支援金の加算・減算

- 国が「特定健康診査等基本指針」で示す「特定健康診査等の実施及びその成果に係る目標に関する基本的な事項」の達成状況
- 保険者が「特定健康診査等実施計画」で定める「特定健康診査等の実施及びその成果に関する具体的な目標」の達成状況

評価指標

- 健診実施率 ○%
- 保健指導実施率 △%
- メタボリックシンドロームの該当者・予備群者の減少率 □%

(案)

(参考)都道府県健康増進計画に位置付ける目標項目

	基準指標		データソース	
日頃の生活習慣	アウトカム	適切な生活習慣を有する率	脂肪エネルギー比率	都道府県健康・栄養調査
			野菜摂取量	都道府県健康・栄養調査
			朝食欠食率	都道府県健康・栄養調査
			日常生活における歩数	都道府県健康・栄養調査
			運動習慣のある者の割合	都道府県健康・栄養調査
			睡眠による休養が不足している者の割合	都道府県健康・栄養調査
			喫煙する者の割合	都道府県健康・栄養調査
			多量飲酒者の割合	都道府県健康・栄養調査
	プロセス	普及啓発による知識浸透率	メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の概念を知っている人の割合	都道府県健康・栄養調査
境界領域期・有病期	アウトカム	内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病の有病者・予備群の数	肥満者の推定数(成人・小児)	都道府県健康・栄養調査 健診データ
			メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予備群の推定数	都道府県健康・栄養調査 健診データ
			糖尿病予備群の推定数	都道府県健康・栄養調査 健診データ
			高血圧症予備群の推定数	都道府県健康・栄養調査 健診データ
			メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)該当者の推定数	都道府県健康・栄養調査 健診データ
			糖尿病有病者の推定数	都道府県健康・栄養調査 健診データ
			高血圧症有病者の推定数	都道府県健康・栄養調査 健診データ
			高脂血症者有病者の推定数	都道府県健康・栄養調査 健診データ
			メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)新規該当者の推定数	健診データ
			糖尿病発症者の推定数	健診データ
			高血圧症発症者の推定数	健診データ
			高脂血症発症者の推定数	健診データ
			プロセス	健診・保健指導の実績
	保健指導実施率	都道府県健康・栄養調査 健診データ		
医療機関受診率	都道府県健康・栄養調査 レセプト			

生活習慣病発 展段階	基準指標			データソース
重症化・ 合併症	アウトカム	疾患受療率	脳血管疾患受療率	患者調査(3年ごと)
			虚血性心疾患受療率	患者調査(3年ごと)
		合併症率	糖尿病による失明発症率	社会福祉行政業務報告
			糖尿病による人工透析新規導入率	日本透析医学会
死亡	アウトカム	死亡率	脳卒中による死亡率	人口動態統計
			虚血性心疾患による死亡率	人口動態統計
		健康寿命	平均自立期間	都道府県生命表(5年ごと) レセプト
			65歳、75歳平均自立期間	都道府県生命表(5年ごと) レセプト
			(平均寿命)	都道府県生命表(5年ごと)
			(65歳、75歳平均余命)	都道府県生命表(5年ごと)

(参考)上記に含まれない「健康日本21」代表目標項目のうち、健康指標として都道府県健康増進計画に位置付けるもの

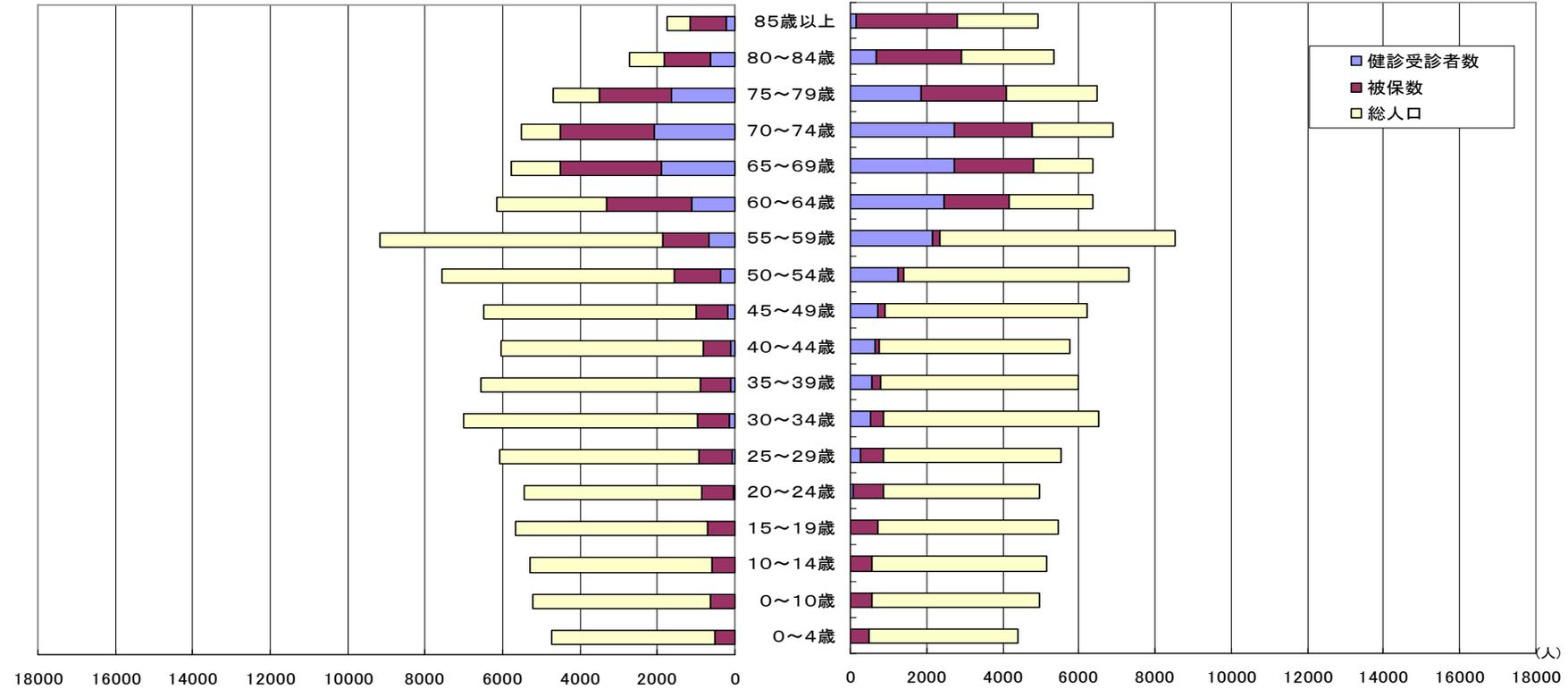
基準指標		データソース
がん	がん検診受診者数	国民生活基礎調査(3年ごと)
こころの健康	自殺者数	人口動態統計
歯の健康	8020の人数	歯科疾患実態調査

健診受診状況の把握

様式6-7 健診受診状況～被保険者数及び健診受診者のピラミッド

J市の総人口のうちの国保被保険者数・健診受診者数(平成17年度)

注) 健診受診者数は基本健診受診者数と国保人間ドック受診者数の合計



男性	40～74歳	健診受診者	6,481	36.9%
		国保被保険者	17,548	

女性	40～74歳	健診受診者	12,685	66.1%
		国保被保険者	19,184	

様式6-7

『標準的な健診・保健指導プログラム』の検討スケジュール

18年度

19年度

『標準的な健診・保健指導プログラム』の検討

(「標準的な健診・保健指導の在り方に関する検討会」(座長:久道茂))

18年7月

『標準的な健診・保健指導プログラム(暫定版)』の策定

18年6月～19年3月

先行準備事業の実施

(※)3県(千葉県・富山県・福岡県)において『標準的な健診・保健指導プログラム(暫定版)』に沿った健診・保健指導及びその評価を実施

18年11月、19年1月、2月

先行準備事業の実施状況等を踏まえた検討

19年3月下旬

『標準的な健診・保健指導プログラム』の確定

『標準的な健診・保健指導プログラム』に沿った健診・保健指導事業の準備

特定健診・特定保健指導内容や実施方策等に関する検討体制

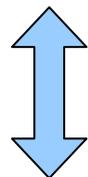
「標準的な健診・保健指導の在り方に関する検討会」(座長:久道 茂)

○ 平成18年2月～

○ 本年度中にとりまとめ予定

- ・ 標準的な健診・保健指導プログラムの策定
(健診・保健指導の委託基準、人材育成体制の整備、最新の知見を反映した健診・保健指導内容の見直しのための体制整備、健診・保健指導の実施・評価のためのデータ分析を含む)

等



連携



連携

「保険者による健診・保健指導の円滑な実施方策に関する検討会」(座長:辻 一郎)

○ 平成18年8月～

○ 重要項目については、本年度中にとりまとめ予定

- ・ 被用者保険の被扶養者に対する健診・保健指導の実施体制
- ・ データ送受信・決済システムの確立
- ・ 特定健診・特定保健指導の評価方法

等



連携

「労働安全衛生法における定期健康診断等に関する検討会」(座長:和田 攻)

○ 平成18年10月～

○ 本年度中にとりまとめ予定

- ・ 労働安全衛生法における定期健康診断の健診項目の検討
- ・ 労働安全衛生法における保健指導の検討

等

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

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越える支援

動機づけ支援の内容

支援形態	<p>〈面接による支援〉次のいずれか</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 <p>〈6か月後の評価〉次のいずれか</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 電話 ● e-mail
支援内容	<p>〈個別支援〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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。 <p>〈6か月後の評価〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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。

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	<ul style="list-style-type: none"> ●個別支援 ●グループ支援 ●電話 ●e-mail <p>※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。</p>
支援内容	<p><u>支援A(積極的関与タイプ)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ●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。 <p>〈中間評価〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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。 <p><u>支援B(励ましタイプ)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ●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	<p>合計180ポイント以上とする</p> <p>内訳; <u>支援A(積極的関与タイプ)</u>: 個別支援、グループ支援、電話A、e-mail Aで160ポイント以上</p> <p><u>支援B(励ましタイプ)</u>: 電話B、e-mail Bで20ポイント以上</p>

○6ヶ月後の評価

支援形態	<ul style="list-style-type: none"> ●個別支援 ●グループ支援 ●電話 ●e-mail
支援内容	<ul style="list-style-type: none"> ●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。

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
	5分	20ポイント	
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	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。

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)

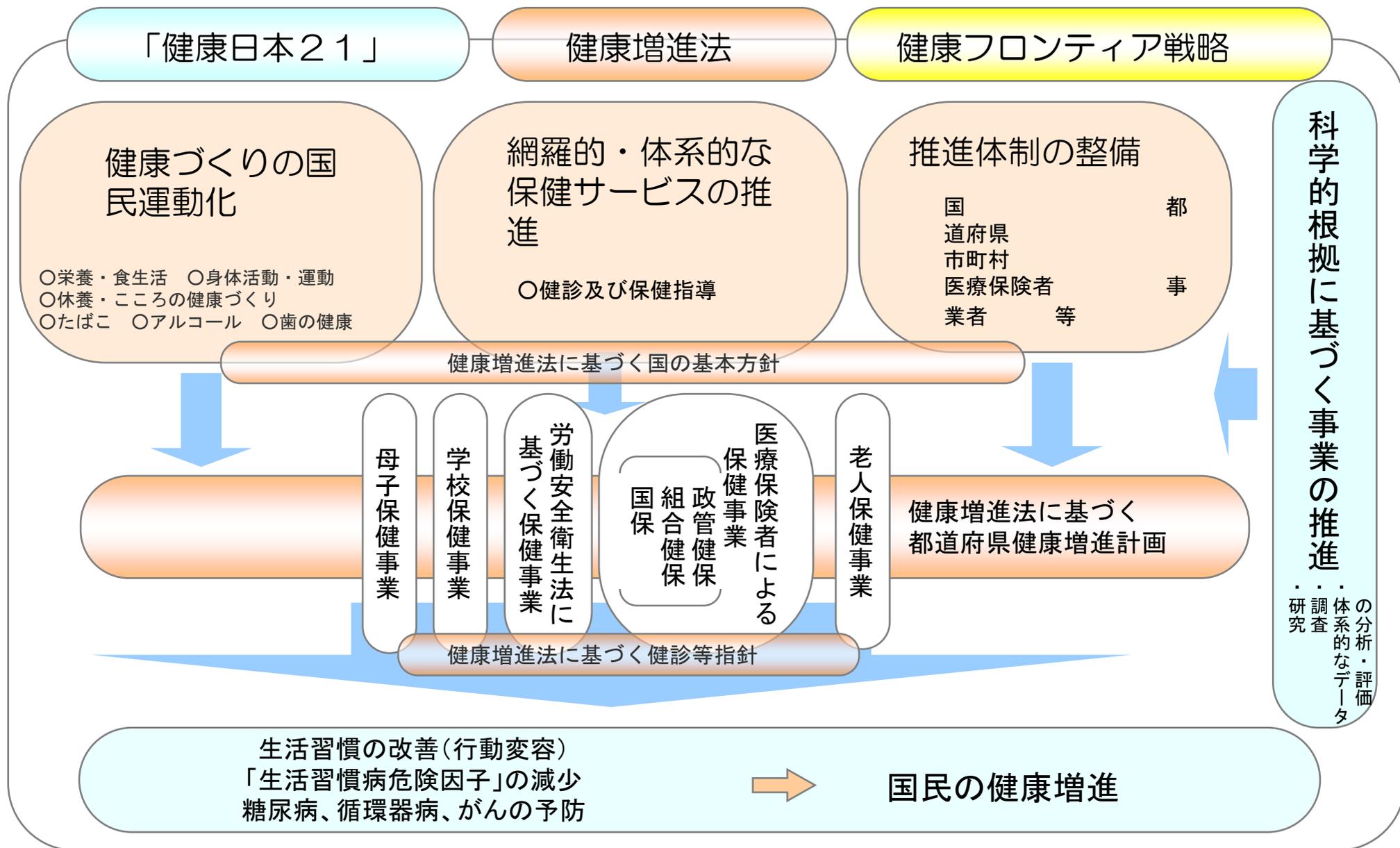
または

グループ支援(80分以上)

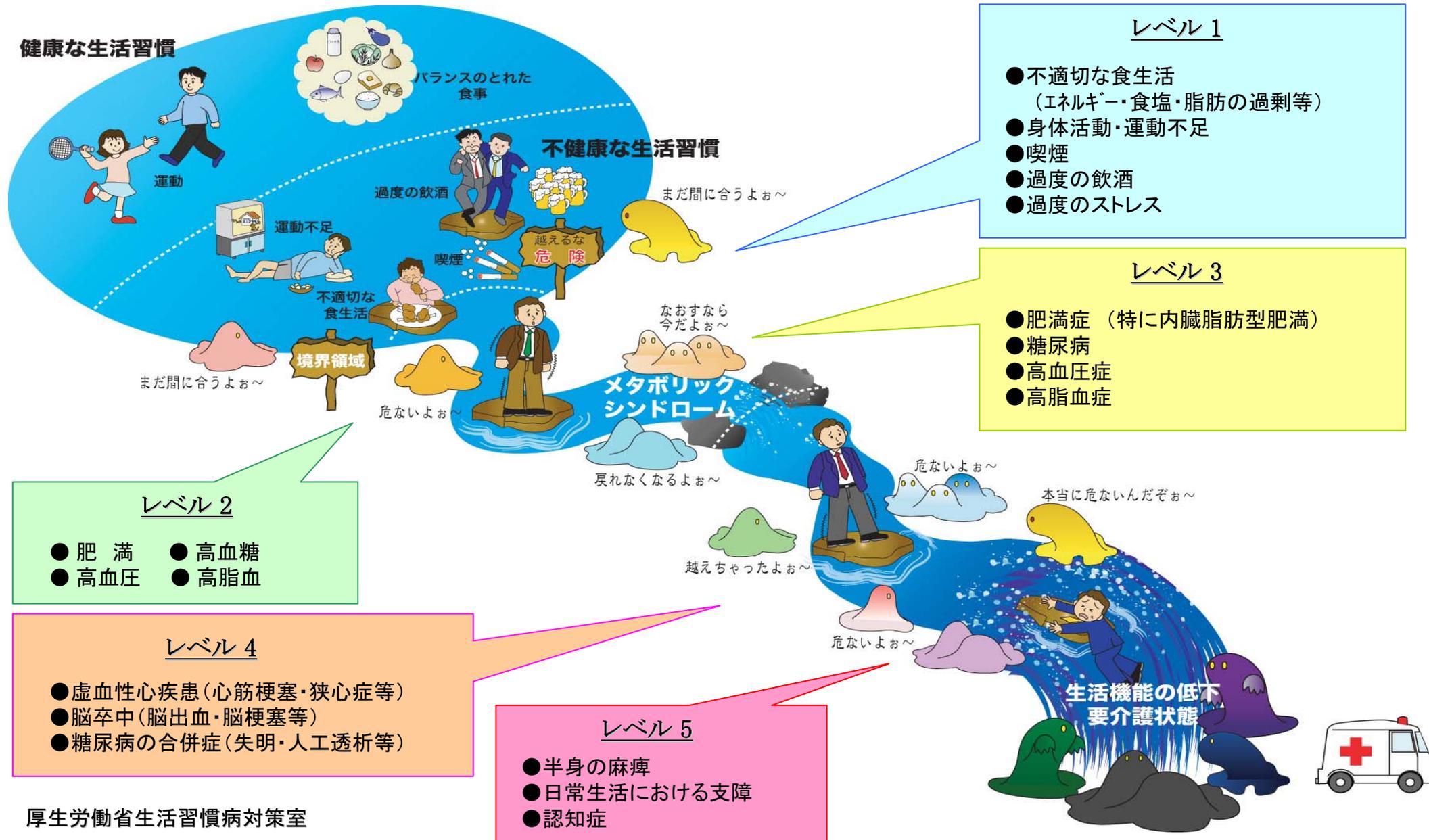
- ・次回の健診までに確立された行動を維持できるような支援を行う。

生活習慣病対策について

基本的な枠組み



生活習慣病のイメージ



- レベル 1**
- 不適切な食生活 (エネルギー・食塩・脂肪の過剰等)
 - 身体活動・運動不足
 - 喫煙
 - 過度の飲酒
 - 過度のストレス

- レベル 3**
- 肥満症 (特に内臓脂肪型肥満)
 - 糖尿病
 - 高血圧症
 - 高脂血症

- レベル 2**
- 肥満
 - 高血糖
 - 高血圧
 - 高脂血

- レベル 4**
- 虚血性心疾患 (心筋梗塞・狭心症等)
 - 脳卒中 (脳出血・脳梗塞等)
 - 糖尿病の合併症 (失明・人工透析等)

- レベル 5**
- 半身の麻痺
 - 日常生活における支障
 - 認知症

参考資料

厚生労働省 生活習慣病関連資料

- 健康づくりのための運動指針2006
 - エクササイズガイド2006
- 食事バランスガイド
- 禁煙支援マニュアル
- 標準的な健診・保健指導プログラム(暫定版)

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/seikatsu/index.html>

国立保健医療科学院

標準的な健診・保健指導プログラム(暫定版)

<http://www.niph.go.jp/soshiki/jinzai/koroshoshiryo/index.html>