

(別紙2)

○ 保健指導の概要

| 目的                                 | メタボリックシンドロームに着目し、その要因となっている生活習慣を改善するための保健指導を行うことにより、対象者が自らの生活習慣における課題を認識して行動変容と自己管理を行うとともに健康的な生活を維持することができるようになることを通じて、糖尿病等の生活習慣病を予防するために行うものです。  |      |      |           |            |       |  |      |    |  |           |  |         |         |                          |        |  |   |           |            |      |  |    |                                    |  |    |           |            |      |  |   |      |  |    |      |  |    |  |   |
|------------------------------------|---|------|------|-----------|------------|-------|--|------|----|--|-----------|--|---------|---------|--------------------------|--------|--|---|-----------|------------|------|--|----|------------------------------------|--|----|-----------|------------|------|--|---|------|--|----|------|--|----|--|---|
| 実施者                                | 医療保険者（国民健康保険、協会けんぽ、健康保険組合、共済組合等）  |      |      |           |            |       |  |      |    |  |           |  |         |         |                          |        |  |   |           |            |      |  |    |                                    |  |    |           |            |      |  |   |      |  |    |      |  |    |  |   |
| 対象者                                | 特定健康診査受診者   |      |      |           |            |       |  |      |    |  |           |  |         |         |                          |        |  |   |           |            |      |  |    |                                    |  |    |           |            |      |  |   |      |  |    |      |  |    |  |   |
| 内容                                 | <p>《対象者》<br/>           特定健康診査の結果により健康の保持に努める必要がある者<br/>           《健康の保持に努める必要がある者》<br/>           ○腹囲が男性 85 cm以上、女性 90 cm以上の者 又は、<br/>           ○腹囲が男性 85 cm未満、女性 90 cm未満で、BMI が 25 kg/m<sup>2</sup>以上の者のうち、<br/>           ・血糖〔空腹時血糖 100 mg/dl 以上、HbA1c (NGCP 値) 5.6%以上又は随時血糖 100 mg/dl 以上〕<br/>           ・糖質〔中性脂肪 150mg/dl 以上又は HDL コレステロール 40mg/dl 未満〕<br/>           ・血圧〔収縮期 130mmHg 以上又は拡張期 85mmHg 以上〕<br/>           に該当する者<br/>           ※糖尿病、高血圧症又は脂質異常症の治療に係る薬剤服用者を除きます。</p> <p>《動機付け支援と積極的支援》<br/>           追加リスクの多少と喫煙歴の有無により異なります。<br/>           特定保健指導の対象者(階層化)</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">腹囲</th> <th colspan="2">追加リスク</th> <th rowspan="2">④喫煙歴</th> <th colspan="2">対象</th> </tr> <tr> <th>①血糖②脂質③血圧</th> <th></th> <th>40-64 歳</th> <th>65-74 歳</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">≥85 cm(男性)<br/>≥90 cm(女性)</td> <td colspan="2">2つ以上該当</td> <td>—</td> <td rowspan="2">積極的<br/>支援</td> <td rowspan="2">動機付け<br/>支援</td> </tr> <tr> <td colspan="2" rowspan="2">1つ該当</td> <td>あり</td> </tr> <tr> <td colspan="2" rowspan="2">上記以外で<br/>BMI ≥25 kg/m<sup>2</sup></td> <td>なし</td> <td rowspan="3">積極的<br/>支援</td> <td rowspan="3">動機付け<br/>支援</td> </tr> <tr> <td colspan="2">3つ該当</td> <td>—</td> </tr> <tr> <td colspan="2">2つ該当</td> <td>あり</td> </tr> <tr> <td colspan="2" rowspan="2">1つ該当</td> <td>なし</td> <td rowspan="2"></td> </tr> <tr> <td>—</td> </tr> </tbody> </table> <p>(注)喫煙歴の「—」は、階層化の判定が喫煙歴の有無に関係ないことを意味しています。</p> <p>○ 情報提供<br/>           ・ 対象者 健診受診者全員<br/>           ・ 内容 健診結果や生活習慣病予防等に対する情報の提供</p> <p>○ 動機づけ支援<br/>           ・ 内容 医師、保健師又は管理栄養士の面接・指導のもとに行動計画を作成し、生活習慣の改善のための取り組みに係る動機づけ支援を行う。</p> <p>○ 積極的支援<br/>           ・ 内容 対象者による主体的な取組に資する適切な働きかけを相当な期間、継続的に行う。</p> |      |      |           | 腹囲         | 追加リスク |  | ④喫煙歴 | 対象 |  | ①血糖②脂質③血圧 |  | 40-64 歳 | 65-74 歳 | ≥85 cm(男性)<br>≥90 cm(女性) | 2つ以上該当 |  | — | 積極的<br>支援 | 動機付け<br>支援 | 1つ該当 |  | あり | 上記以外で<br>BMI ≥25 kg/m <sup>2</sup> |  | なし | 積極的<br>支援 | 動機付け<br>支援 | 3つ該当 |  | — | 2つ該当 |  | あり | 1つ該当 |  | なし |  | — |
| 腹囲                                 | 追加リスク   |      | ④喫煙歴 | 対象        |            |       |  |      |    |  |           |  |         |         |                          |        |  |   |           |            |      |  |    |                                    |  |    |           |            |      |  |   |      |  |    |      |  |    |  |   |
|                                    | ①血糖②脂質③血圧   |      |      | 40-64 歳   | 65-74 歳    |       |  |      |    |  |           |  |         |         |                          |        |  |   |           |            |      |  |    |                                    |  |    |           |            |      |  |   |      |  |    |      |  |    |  |   |
| ≥85 cm(男性)<br>≥90 cm(女性)           | 2つ以上該当  |      | —    | 積極的<br>支援 | 動機付け<br>支援 |       |  |      |    |  |           |  |         |         |                          |        |  |   |           |            |      |  |    |                                    |  |    |           |            |      |  |   |      |  |    |      |  |    |  |   |
|                                    | 1つ該当  |      | あり   |           |            |       |  |      |    |  |           |  |         |         |                          |        |  |   |           |            |      |  |    |                                    |  |    |           |            |      |  |   |      |  |    |      |  |    |  |   |
| 上記以外で<br>BMI ≥25 kg/m <sup>2</sup> |   |      | なし   | 積極的<br>支援 | 動機付け<br>支援 |       |  |      |    |  |           |  |         |         |                          |        |  |   |           |            |      |  |    |                                    |  |    |           |            |      |  |   |      |  |    |      |  |    |  |   |
|                                    |   | 3つ該当 |      |           |            | —     |  |      |    |  |           |  |         |         |                          |        |  |   |           |            |      |  |    |                                    |  |    |           |            |      |  |   |      |  |    |      |  |    |  |   |
| 2つ該当                               |   | あり   |      |           |            |       |  |      |    |  |           |  |         |         |                          |        |  |   |           |            |      |  |    |                                    |  |    |           |            |      |  |   |      |  |    |      |  |    |  |   |
| 1つ該当                               |   | なし   |      |           |            |       |  |      |    |  |           |  |         |         |                          |        |  |   |           |            |      |  |    |                                    |  |    |           |            |      |  |   |      |  |    |      |  |    |  |   |
|                                    |   | —    |      |           |            |       |  |      |    |  |           |  |         |         |                          |        |  |   |           |            |      |  |    |                                    |  |    |           |            |      |  |   |      |  |    |      |  |    |  |   |

※ 本計画の「特定保健指導」とは、上記のうち、動機づけ支援及び積極的支援をいいます。