

# 保健福祉課からのススメ

## 1. 特定健康診査 特定保健指導

町では特定健康診査を受診した結果、メタボリックシンドローム（メタボ）に当てはまった方、また当てはまりそうなメタボ予備軍の方に特定保健指導を行っています。

特定保健指導は、ご本人と、保健師、管理栄養士と一緒に生活習慣の改善方法を考え、目標を決めることから始めます。

半年後には自分の生活習慣が良い方向へ進むことを目標に、特定保健指導を利用し健康的な生活習慣を実践しましょう！

「メタボ」は病気ではありません！生活習慣を見直し「メタボ」から脱出しよう！

ところで…メタボって？

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、高血糖・脂質異常・高血圧の3項目のうち2つ以上をあわせもった状態のことです。

この状態では自覚症状はありませんが、不適切な食生活や運動不足等の不健康な生活習慣を続けると糖尿病、高血圧などの生活習慣病となり、ゆくゆくは心筋梗塞、脳梗塞などの怖い病気を発症する可能性があります。

### ■追加リスク

#### ■高血糖

空腹時血糖値100mg/dℓ以上  
またはHbA1c（ヘモグロビン・エイワンシー）5.2%以上

#### ■脂質異常

中性脂肪150mg/dℓ以上  
またはHDL（善玉）コレステロール40mg/dℓ未満

#### ■高血圧

収縮期血圧130 mm Hg  
または拡張期血圧85 mm Hg

### ■腹囲

男性 **85**  
cm以上

女性 **90**  
cm以上

+

## 特定保健指導

### 積極的支援

健診判定の改善に向けて実践できる目標を選択、継続的に実行できるように支援する。

### 動機づけ支援

生活習慣の改善点に基づき、目標を設定し行動できるように支援する。

### 判定・結果通知 情報提供

#### A + 追加リスク

①～③のうち2つ以上該当、または1つ該当で喫煙歴あり

#### B + 追加リスク

①～③のうち3つ該当または2つ該当で喫煙歴あり

#### A + 追加リスク

①～③のうち1つ該当で喫煙歴なし

#### B + 追加リスク

①～③のうち3つ該当または2つ該当で喫煙歴なし

### 特定健康診査

#### A 腹囲

男性 85cm以上  
女性 90cm以上

#### B BMI

25以上  
（身長からみた体重の割合を示す体格指数：体重（kg）÷（身長（m）×身長（m））

### 追加リスク

- ①高血糖
- ②脂質異常
- ③高血圧

◀この結果を基本に次の判定へ



**特定保健指導って？**

40歳から75歳に達する人を対象としています。次のような流れになります。

## 動機づけ支援の流れ 積極的支援の流れ

### 初回の取り組み

保健師・管理栄養士と面接し、皆さんが取り組めそうな生活習慣の改善計画と目標を立てます。

無理な目標を立てないことがポイント。これならできる！と思う改善計画を立てます。

### 実践

最初に立てた改善計画に従って、生活習慣の改善を実践していきます。

改善計画をコツコツ実行！

### 継続支援と実践

改善計画に従って実践します。皆さんに合った生活週間改善のためのサポートが行われます。食事や運動を中心としたプログラムを支援します。

状況により、計画を見直すこともあります！

### 評価

6か月後に最初に立てた生活習慣の改善についての確認や腹囲・体重・血圧の測定が行われます。

良い生活習慣は今後も継続していきましょう！

## どんなことをするの？

特定健康診査を行った後、特定保健指導の対象となった方には、健診結果説明会や電話連絡、家庭訪問等でお知らせしています。

特定保健指導は、生活習慣を改善していただくためのプログラムです。プログラムの流れは次のようになっています。



■毎年各区で運動不足や悪玉コレステロール等の改善を目的に「運動教室（ほそみどり）」や「ヘルシー料理教室」を行っています。皆さん是非ご参加ください。（特定保健指導の対象以外の方も参加できます。）

### たいけん談

## 特定保健指導で体重も腹囲もこんなに減りました！

- 40歳代 女性
- 動機づけ支援に取り組みました
- 目標～半年間で3kgの減量
- 行動計画
  - ①毎日体重計に乗る
  - ②冬場は雪かきや体を動かす家事を積極的にやる
  - ③ジュースなどの甘味飲料をお茶に変える

|       | 保健指導前 | 保健指導終了時 | 成果           |
|-------|-------|---------|--------------|
| 体重 kg | 75.5  | 66.6    | <b>-8.9</b>  |
| 腹囲 cm | 99.5  | 89.1    | <b>-10.4</b> |

■感想→今までいろいろとダイエットをしましたが、うまくいきませんでした。今回は半年で体重が8.9kg、腹囲が10.4cm減り、高かった中性脂肪も正常値になり大変うれしいです。1か月1kgを目安に、目標を実行しました。現在も、もとにもどらないように食生活等で気を付けています。1人ではできなかったので保健指導を受けてよかったと思います。

- 60歳代 男性
- 積極的支援に取り組みました
- 目標～半年間で2kgの減量
- 行動計画
  - ①飲酒は1日1合以内にし週1日を休肝日にする
  - ②野菜が不足だったので野菜を食べるようにする
  - ③腹八分目の食事にし、間食を食べ過ぎない
  - ④毎日15分～30分、今より多く歩くようにする

|       | 保健指導前 | 保健指導終了時 | 成果          |
|-------|-------|---------|-------------|
| 体重 kg | 73.5  | 69.6    | <b>-3.9</b> |
| 腹囲 cm | 86.0  | 83.0    | <b>-3.0</b> |

■感想→特定保健指導を受けて、飲酒量や間食を減らしたら体重や腹囲が減りました。目標は自分にできそうなことにしたので実行できたと思います。病気にはなりたくないなので、今後も自分で気を付けていこうと思います。



※糖尿病・脂質異常症・高血圧症で既に服薬中の方は対象にはなりません。  
※「喫煙歴」とは、合計100本以上または6か月以上吸っていて、最近1か月間も吸っている方です。