

# 特定保健指導とは



特定保健指導とは特定健診の結果により、行われる保健指導のことです。対象の選定は以下の基準で行われ、その結果を受け、保険者の責任で計画的に保健指導を行います。

\* 動機付け・積極的支援の対象となった方が全員保健指導を受けるわけではなく、年齢や本人の意欲などを考慮し保険者が特定保健指導の利用者を決定します

## 特定保健指導階層化基準

\*服薬中の者は除外する

腹 囲	追 加 リ ス ク		対 象	
	①血糖②脂質③血圧	④喫煙歴	40~64歳	65~74歳
男性 85cm以上 女性 90cm以上	2つ以上該当	あり	積極的支援	動機付け支援
	1つ該当	なし		
上記以外で BMI25以上	3つ該当	あり	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当	なし		
	1つ該当			

### ①血糖：空腹時血糖 100mg/dl以上 または HbA1c 5.2%以上

\*空腹時血糖とは、食事を10時間以上とっていないときの血液中のブドウ糖の量です。この数値が126を超えると糖尿病の疑いがあります。110を超えると注意が必要です。

\*HbA1cとは、最近1ヶ月程度の血糖値の程度を示します。検査当日の食事の影響を受けないことと、中期的な血糖の変動の把握に役立ちます

### ②脂質：中性脂肪150mg/dl以上 または HDLコレステロール40mg/dl未満

\*中性脂肪は、体のエネルギー源として血液中や肝臓に存在しています。あまると脂肪細胞に取り込まれ、食肉でいう脂身のように体に蓄積します

\*HDLコレステロールとは善玉コレステロールともいわれ、血液中の不要なコレステロールや中性脂肪を運搬し動脈硬化を予防します。少ないと血液中にコレステロールがたまり動脈硬化の原因になります。

### ③血圧：収縮期130mmhg以上 または 拡張期85mmhg以上

心臓が収縮して体に血液を送り出すときの血液を収縮期血圧、血液が心臓に帰ってくる時の血圧を拡張期血圧といいます。血圧が高いと血管壁を傷つけ動脈硬化を悪化させます。

#### 動機づけ支援とは

初回面接で生活習慣の振り返りや目標の設定を行います。その後約6ヶ月後に腹囲・体重・血圧等の評価を面接・電話・メールなどで行います

#### 積極的支援とは

初回面接の他に約1ヶ月ごとに面接や・電話・メールなどでやりとりをしながら目標達成の支援をさせていただきます。3ヶ月頃に中間評価・6ヶ月後に最終評価として腹囲・体重・血圧等の評価を行います

\*内臓脂肪が減少すると、血圧・高脂血症・高血糖の状態が改善します。取り組みの成果を是非確かめてみたいという方は、自費（5項目：1,380円）になりますが最終評価時に血液検査をすることも可能です。（料金は平成29年4月1日現在）