

「特定保健指導をご存じですか」

文＝ 道端 珠子 (保健師)

羽幌町では特定健診を受けた国民健康保険加入者で、メタボリックシンドローム（メタボ）のリスク数に応じて、生活習慣の改善が必要な方を対象に「特定保健指導（積極的支援・動機づけ支援）」を実施していますが、実施率は令和元年度30.0%、令和2年度44.7%、令和3年度31.8%となっています。国の目標実施率は60%とされているため低い状況にあります。

特定保健指導の対象者

健診結果・喫煙状況・年齢から、積極的支援・動機づけ支援の対象者が決まります（表参照）。

腹囲	追加リスク				対象	
	①血糖 血糖値:100以上 HbA1c:5.6以上	②脂質 中性脂肪:150以上 HDL:40未満	③血圧 収縮期:130以上 拡張期: 85以上	④喫煙	40～64歳	65～74歳
男性85cm以上 女性90cm以上	2つ以上該当				積極的支援	動機づけ支援
	1つ該当			あり		
				なし		
上記以外で *BMI25以上	3つ該当				積極的支援	動機づけ支援
	2つ該当			あり		
	1つ該当			なし		

特定保健指導の内容

メタボ解消・検査データ改善のため、3～6か月後の体重や腹囲の目標値と、その実現に向けてどのように取り組むかの行動計画を作成します。保健師や管理栄養士は計画作成等のサポートと目標が達成できたかの確認（評価面接）をしています。

“動機づけ支援”対象者は基本的に計画作成と最終の評価面接のみを行い、“積極的支援”対象者は実施期間中に中間評価や実施状況確認等の継続的なサポートを行います。

また、特定保健指導を受けている方は、無料で総合体育館が利用できるほか、医療機関で評価採血検査が受けられるので、目に見えない体組成や血液データの変化も確認することが出来ます。

◆ 特定保健指導の実践例 ◆

- 実践者 51歳男性、積極的支援対象(腹囲・BMI^{*}・血糖・血圧で基準以上)
※ BMIとは体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数です
- 計画作成 目 標 : 6か月後に体重3kg・腹囲3cm減少 → 削減エネルギー 116kcal / 日
 行動計画 : ① 毎日のお菓子とジュースを週数回にする ② 毎日20～30分歩く
 ③ 休肝日を週1～2回作る ④ 体重を毎朝測る
- 6か月後～目標達成!
※
 体重－8.2kg (BMI基準内へ減少)、腹囲－4.7cm、血圧：正常内へ低下
 血液データ～LDLコレステロール・尿酸が基準内に低下 / 体組成～脂肪量・内臓脂肪レベル低下

上の実践者は、特定保健指導をきっかけに生活の振り返りを行い、自分で立てた計画を継続的に実践し、目標以上の体重減少・検査値の改善と成果がみられました。目標達成が出来ないこともありますが、生活習慣を見直すきっかけになると思います。特定保健指導対象となった方は積極的な活用をお願いします。