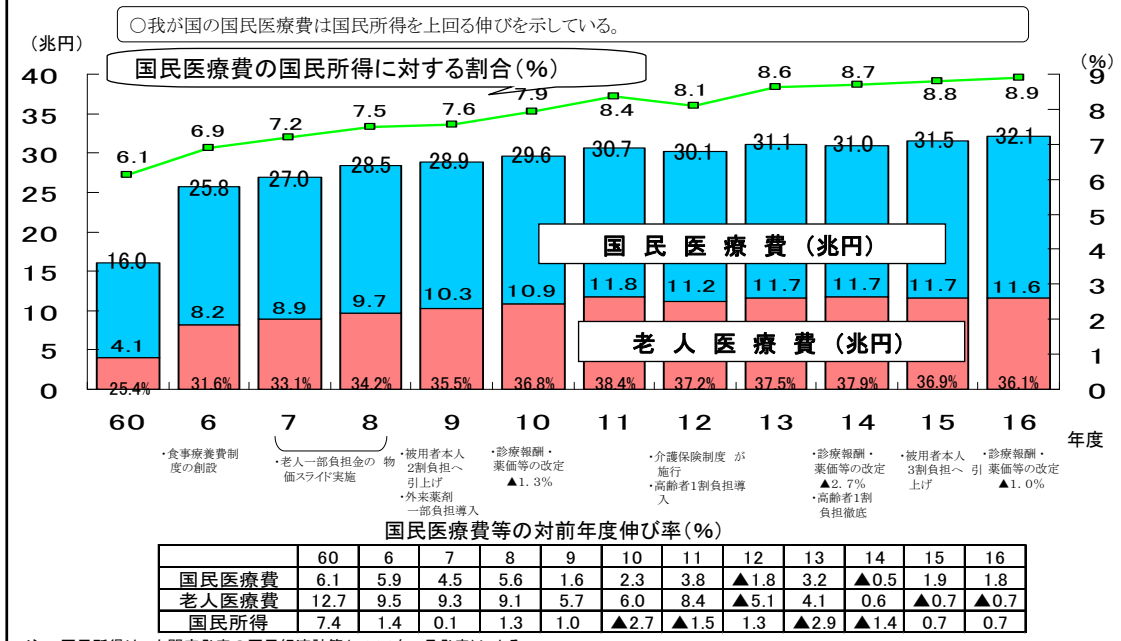


# 医療制度改革と今後の生活習慣病対策について

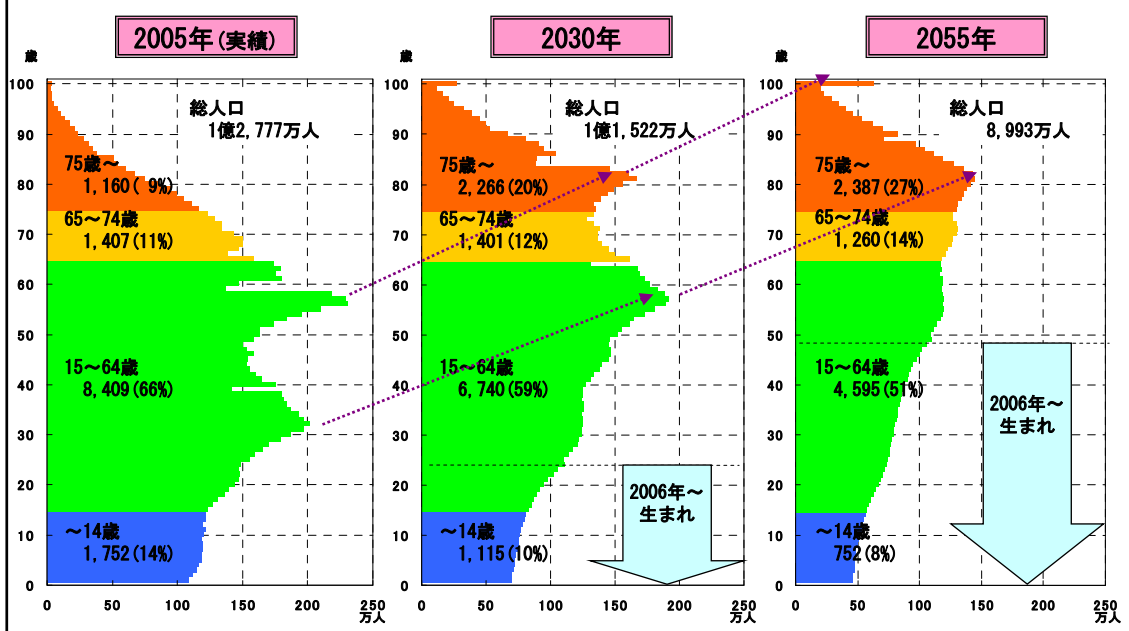
厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室

## 医療費の動向と生活習慣病対策の重要性

## 医療費の動向

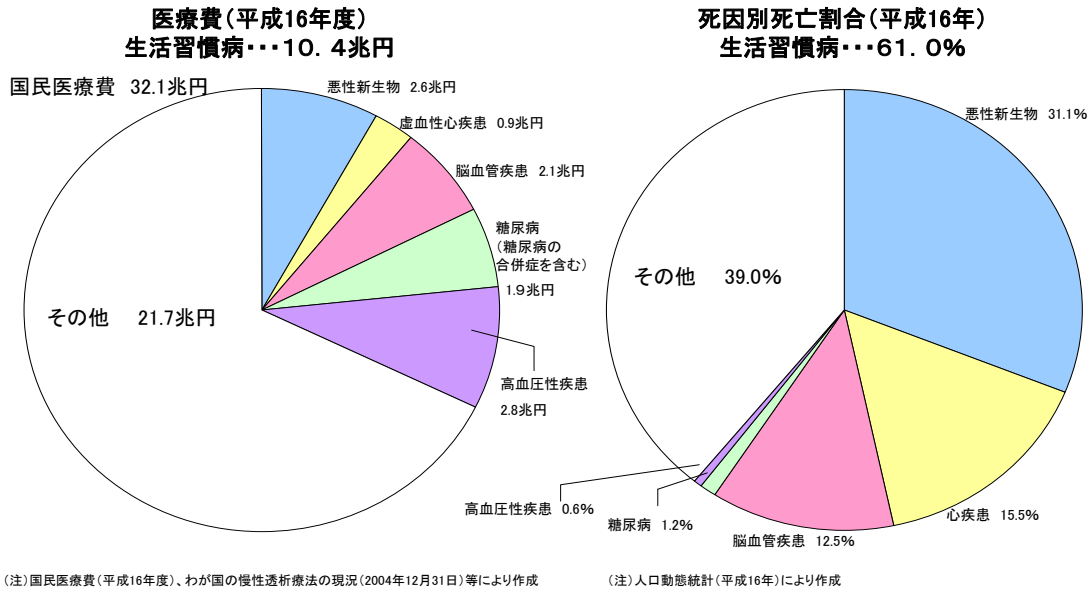


## 人口ピラミッドの変化(2005, 2030, 2055) -平成18年中位推計-



# 生活習慣病の医療費と死亡数割合

生活習慣病は国民医療費の約3割を占め、死亡数割合では約6割を占める



## 生活習慣病の現状

生活習慣の変化や高齢者の増加等によって・・・

→ 生活習慣病の有病者・予備群が増加

生活習慣病の現状(粗い推計)

例えば糖尿病では、5年間で「強く疑われる人」・「可能性が否定できない人」の合計が、1.3倍の増加

・糖尿病：	
強く疑われる人	820万人
可能性が否定できない人	1,050万人
合計	1,870万人
・高血圧症：	
有病者	3,970万人
正常高値血圧	1,520万人
合計	5,490万人

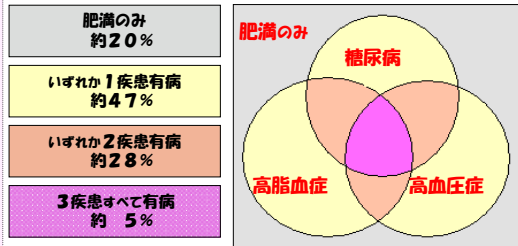
・脳卒中：死亡者数	13万人/年
・心筋梗塞：死亡者数	5万人/年

### 総合的な生活習慣病対策の実施が急務

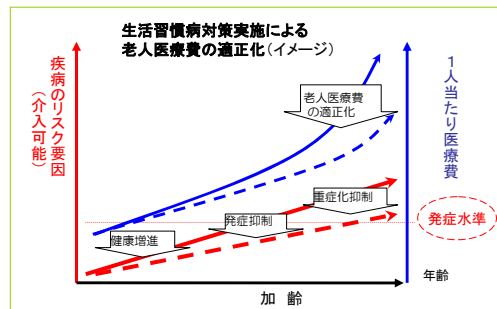
→ 短期的な効果は必ずしも大きくないが、中長期的には、健康寿命の延伸、医療費の適正化等への重要なカギとなる。

### 肥満者の生活習慣病の重複の状況(粗い推計)

肥満に加え、糖尿病、高血圧症、高脂血症が・・・



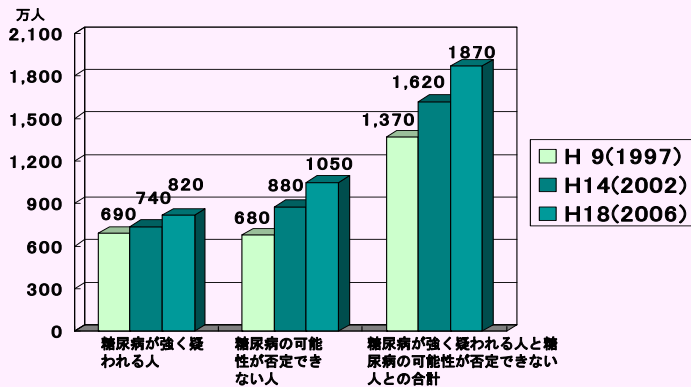
(H14糖尿病実態調査を再集計)



## 生活習慣病有病者の状況

○糖尿病 : 強く疑われる人 820万人 / 可能性が否定できない人 1050万人  
 ○高血圧症 : 有病者 3970万人 / 正常高値血圧者 1520万人

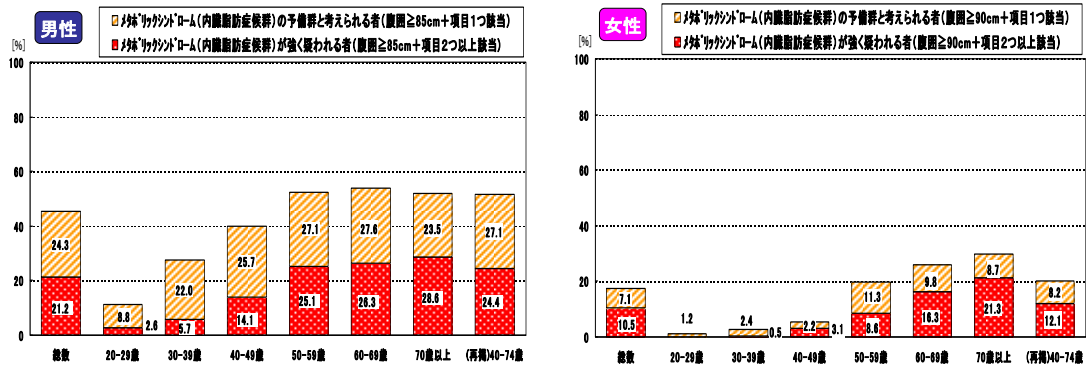
例えば、糖尿病が強く疑われる人は9年間で130万人(約19%)増加、可能性が否定できない人を加えると500万人(約36%)増加している。



参考) 糖尿病実態調査、国民健康・栄養調査

## メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)該当者・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(該当者)又は予備群と考えられる者であり、  
**該当者数 約960万人** **予備群者数 約980万人**  
**併せて 約1,940万人** と推定される。

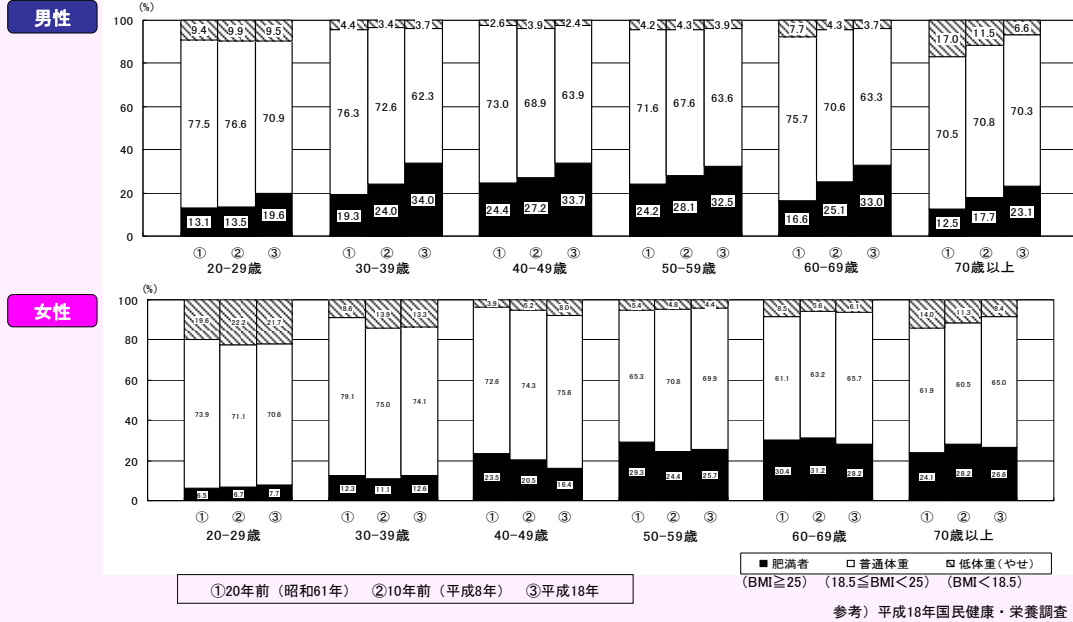


メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が強く疑われる者  
 腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、3つの項目(血中脂質、血圧、血糖)のうち2つ以上の項目に該当する者  
 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予備群と考えられる者  
 腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、3つの項目(血中脂質、血圧、血糖)のうち1つに該当する者

(厚生労働省  
 平成18年国民健康・栄養調査結果)

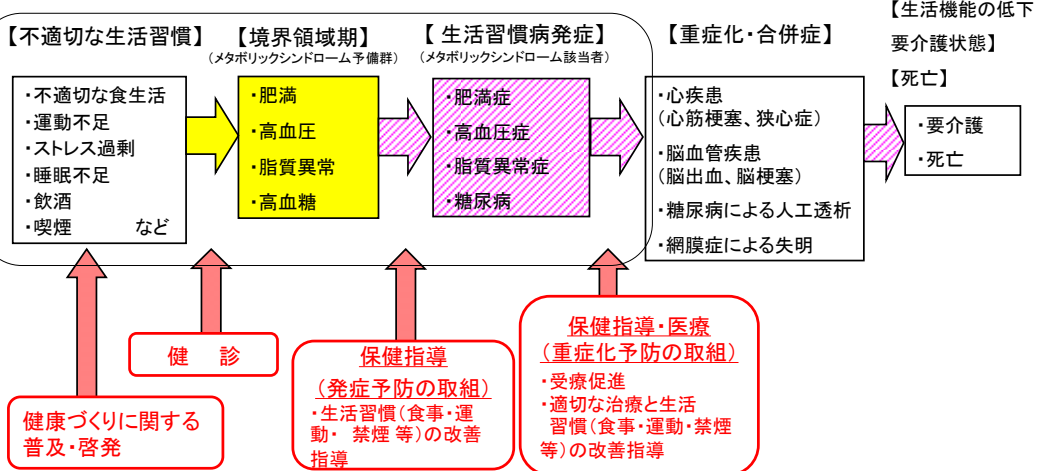
## 肥満の出現率の推移（20歳以上、性・年齢階級別）

男性は、いずれの年齢階級においても、  
肥満者の割合が20年前(昭和61年)、10年前(平成8年)と比べ増加。



## 糖尿病等の生活習慣病の発症予防・重症化予防の流れに対応した客観的評価指標

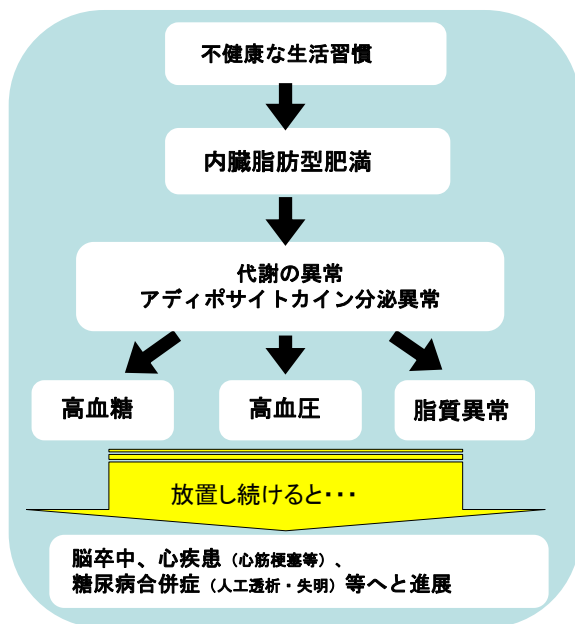
- 脂肪エネルギー比
- 野菜摂取量
- 日常生活における歩数
- 運動習慣のあるものの割合
- 睡眠による休養不足者の割合
- 等
- メタボリックシンドローム予備群・該当者数
- ・肥満度測定結果(腹囲、BMI)
- ・血圧測定結果
- ・脂質測定結果
- ・血糖測定結果
- 虚血性心疾患新規受診率
- 脳血管疾患新規受診率
- 糖尿病による視覚障害新規発症率
- 糖尿病による人工透析新規導入率
- 虚血性心疾患死亡率
- 脳血管疾患死亡率
- 平均自立期間



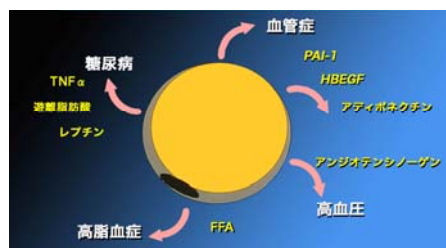
- メタボリックシンドロームの概念の浸透度
- 健診実施率
- 保健指導実施率
- 医療機関受診率
- メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少

## 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 ～

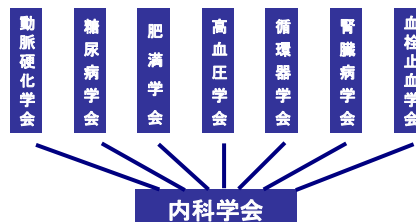


○脂肪細胞から多彩な生理活性物質が分泌される



○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 日本内科学会編会で公表)

メタボリックシンドローム診断基準検討委員会



## 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

腹囲

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

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

※糖尿病等に対する薬剤治療を受けている場合は、それぞれの項目に含める。

## Gender Difference in Abdominal Fat Distribution

48 y.o. Male

56 y.o. Female



Waist ( cm ) 86.5  
VFA ( cm<sup>2</sup> ) 155  
SFA ( cm<sup>2</sup> ) 118

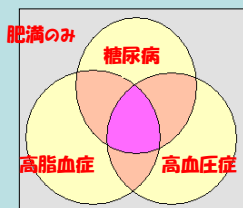
90.5  
81  
308

(財)住友病院・院長 松澤先生より資料提供

### 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

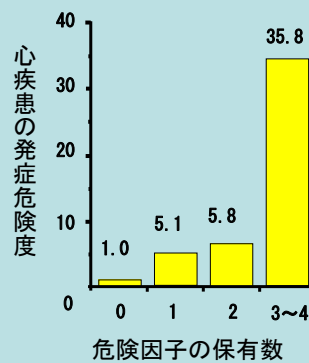
肥満者の多くが複数の危険因子を併せ持っている



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%

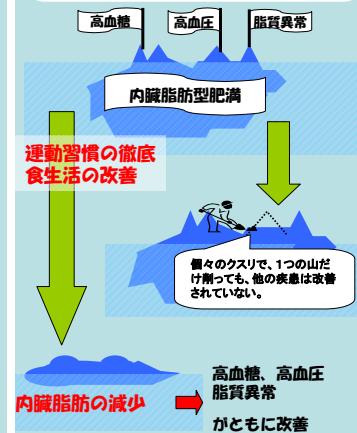
#### 第2の根拠

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



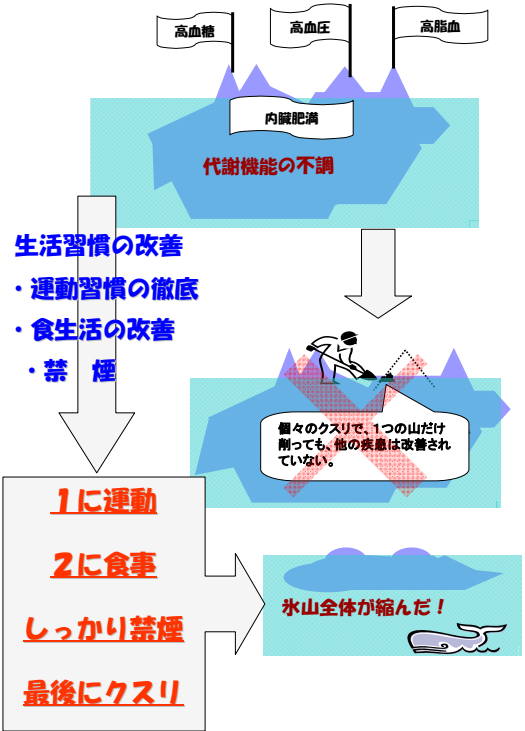
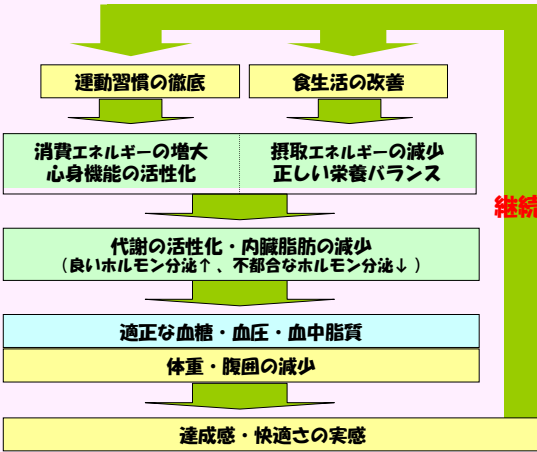
#### 第3の根拠

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

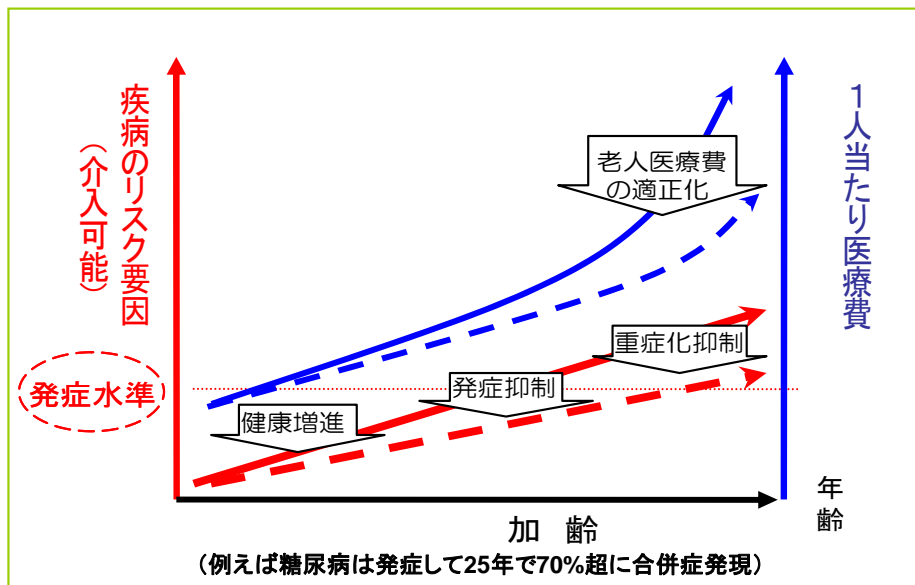


## 生活習慣病の発症・重症化予防

- 高血糖、高血圧、高脂血、内臓肥満などは別々に進行するのではなく、「ひとつの氷山から水面上に出たいくつかの山」のような状態
- 投薬（例えば血糖を下げるクスリ）だけでは水面上に出た「氷山のひとつの山を削る」だけ
- 根本的には運動習慣の徹底と食生活の改善などの生活習慣の改善により「氷山全体を縮小する」ことが必要

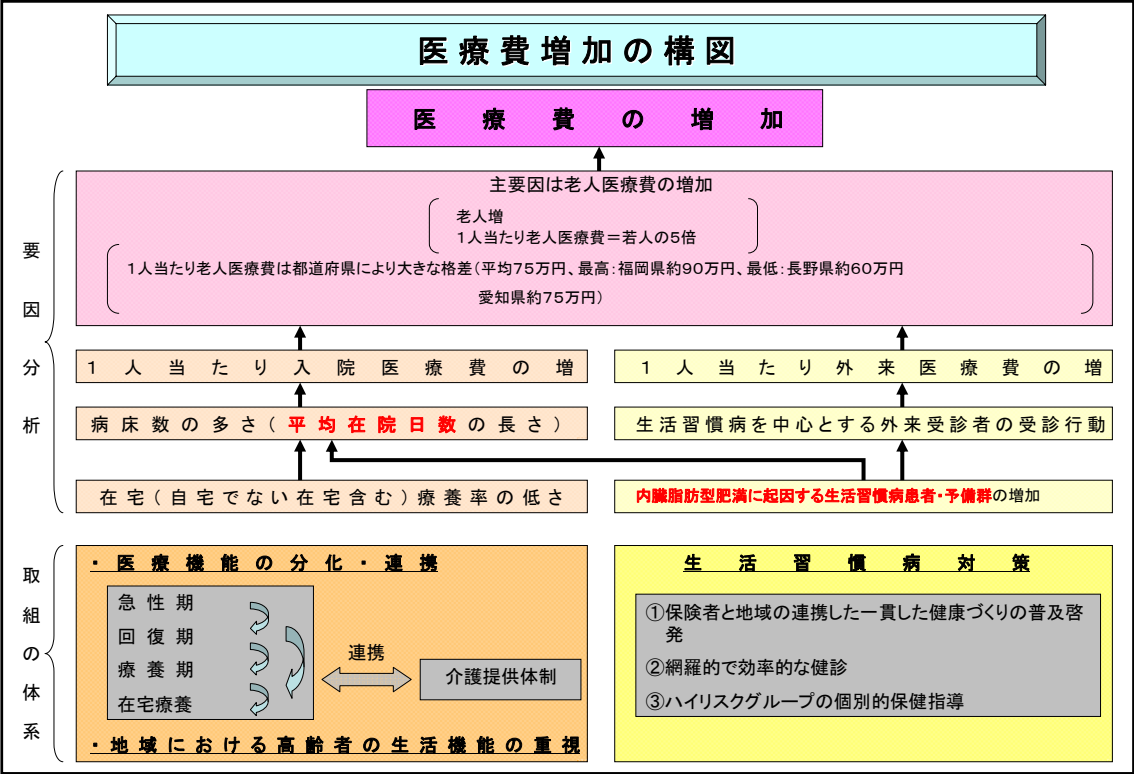


## 生活習慣病対策と老人医療費への影響





# 医療制度改革の概要



## 医療制度改革の基本的考え方

医療制度改革大綱(平成17年12月1日政府・与党医療改革協議会) 一概要一

### I 基本的な考え方

- 世界最長の平均寿命と高い医療水準を達成してきた国民皆保険制度を将来にわたって堅持
- 患者の視点にたって、安心・安全で質の高い医療が受けられる体制を確保

### II 安心・信頼の医療の確保と予防の重視

- 地域ごとの医師の偏在によるへき地等における医師不足、また、小児科、産科などの特定の診療科における医師不足に対応するため、都道府県ごとに医療対策協議会を設置し、医学部入学定員の地域枠を拡大するなど、地域の実情に応じた医師確保策を総合的に講じていく。
- 急性期から回復期を経て自宅に戻るまで、患者が、一貫した治療方針のもとに切れ目ない医療を受けることができるよう、地域医療を見直す。このため、医療計画において、脳卒中対策、がん医療、小児救急医療などの事業別の医療連携体制を構築する。
- 患者に対する情報提供を推進し、患者の医療に対する選択に資するため、都道府県による医療機関に関する情報提供を制度化する。
- 治療重点の医療から、疾病の予防を重視した保健医療体系へと転換を図っていく。この際、生活習慣病の予防に重点を置く。

### III 医療費適正化の総合的な推進

- 医療保険制度を将来にわたり持続可能なものとするため、医療費について過度の増大を招かないよう、その伸びの適正化を図り、給付と負担の均衡を図る。
- このため、糖尿病等の患者・予備群の減少、平均在院日数の短縮を図るなど、計画的な医療費の適正化対策を推進する。
- また、医療費の無駄を常に点検するとともに、国民的な合意を得て、公的保険給付の内容・範囲の見直しを行う。

### IV 超高齢社会を展望した新たな医療保険制度体系の実現

- 老人医療費を中心に国民医療費が増大する中、現行の制度では、現役世代と高齢者世代の負担の不公平が指摘されている。このため、新たな高齢者医療制度を創設し、高齢者世代と現役世代の負担を明確化し、公平で分かりやすい制度とする。また、市町村国保、政管健保、健保組合について、都道府県単位を軸とする保険者の再編・統合を進め、保険財政の基盤の安定を図る。

## 医療制度改革法の概要

### 医療制度改革大綱の基本的な考え方

#### 1. 安心・信頼の医療の確保と予防の重視

- (1) 患者の視点に立った、安心・安全で質の高い医療が受けられる体制の構築
  - ・医療情報の提供による適切な選択の支援
  - ・医療機能の分化・連携の推進による切れ目ない医療の提供(医療計画の見直し等)
  - ・在宅医療の充実による患者の生活の質(QOL)の向上
  - ・医師の偏在によるへき地や小児科等の医師不足問題への対応 等
- (2) 生活習慣病対策の推進体制の構築
  - ・「内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)」の概念を導入し、「予防」の重要性に対する理解の促進を図る国民運動を展開
  - ・保険者の役割の明確化、被保険者・被扶養者に対する健診・保健指導を義務付け
  - ・健康増進計画の内容を充実し、運動、食生活、喫煙等に関する目標設定 等

#### 2. 医療費適正化の総合的な推進

- (1) 中長期対策として、医療費適正化計画(5年計画)において、政策目標を掲げ、医療費を抑制(生活習慣病の予防徹底、平均在院日数の短縮)
- (2) 公的保険給付の内容・範囲の見直し等(短期的対策)

#### 3. 超高齢社会を展望した新たな医療保険制度体系の実現

- (1) 新たな高齢者医療制度の創設
- (2) 都道府県単位の保険者の再編・統合

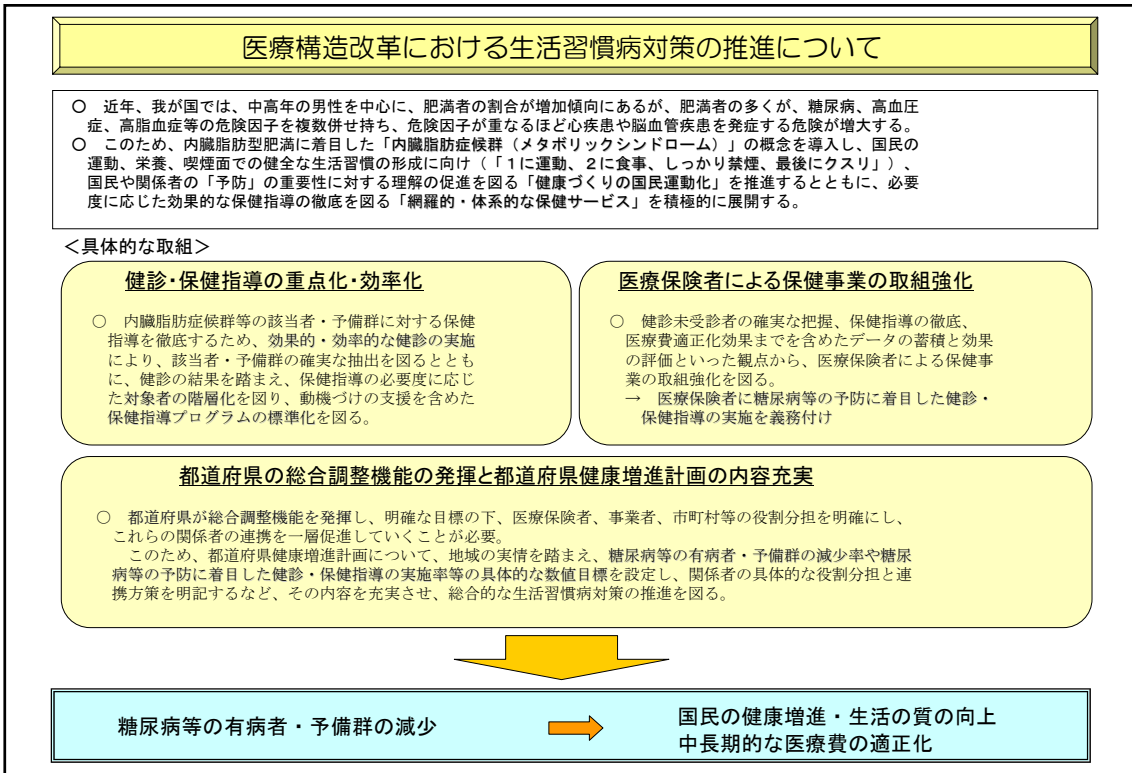
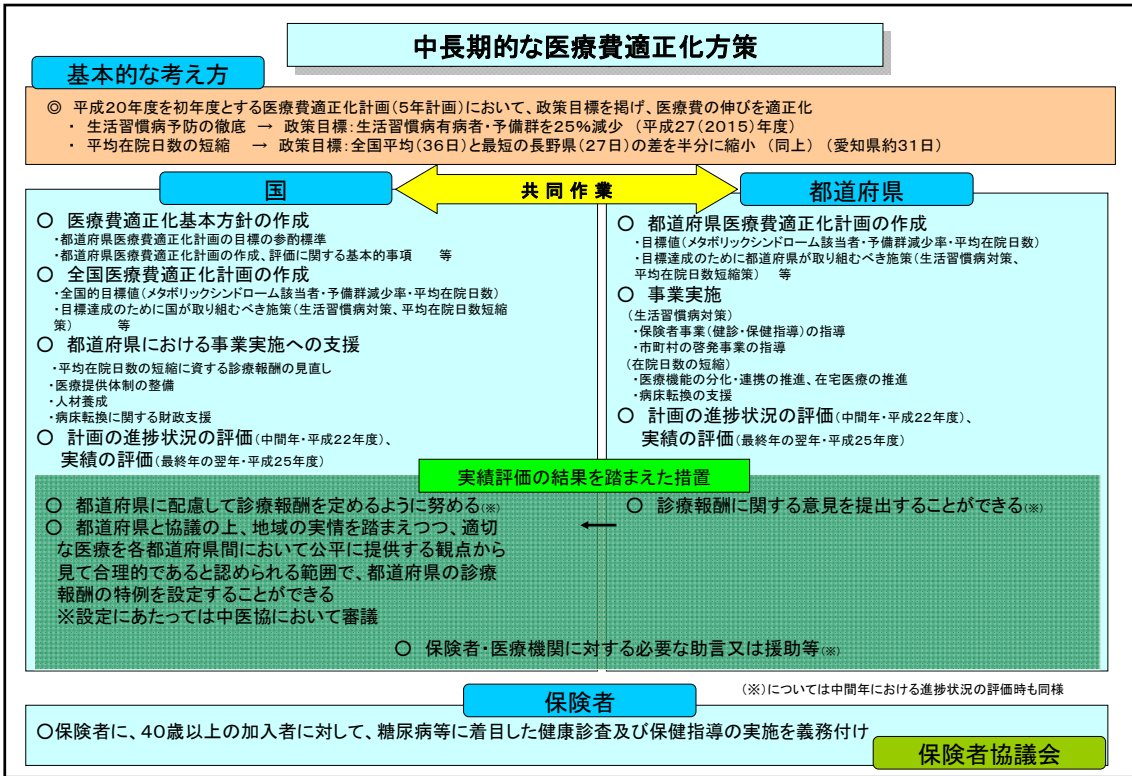
#### 【自置な医療を提供する体制の確立を図るための医療法等の一部を改正する法律】

- ① 都道府県を通じた医療機関に関する情報の公表制度の創設など情報提供の推進
- ② 医療計画制度の見直し(がんや小児救急等の医療連携体制の構築、数値目標の設定等)等
- ③ 地域や診療科による医師不足問題への対応(都道府県医療対策協議会の制度化等)
- ④ 医療安全の確保(医療安全支援センターの制度化等)
- ⑤ 医療従事者の資質の向上(行政処分後の再教育の義務化等)
- ⑥ 医療法人制度改革 等

医療計画、介護保険事業支援計画、健康増進計画との調和が必要

#### 【健康保険法等の一部を改正する法律】

- ① 医療費適正化の総合的な推進
  - ・医療費適正化計画の策定、保険者に対する一定の予防健診の義務付け
  - ・保険給付の内容、範囲の見直し等
  - ・介護療養型医療施設の廃止
- ② 新たな高齢者医療制度の創設(後期高齢者医療制度の創設、前期高齢者の医療費にかかる財政調整)
- ③ 都道府県単位の保険者の再編・統合(国保の財政基盤強化、政管健保の公法人化等) 等



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

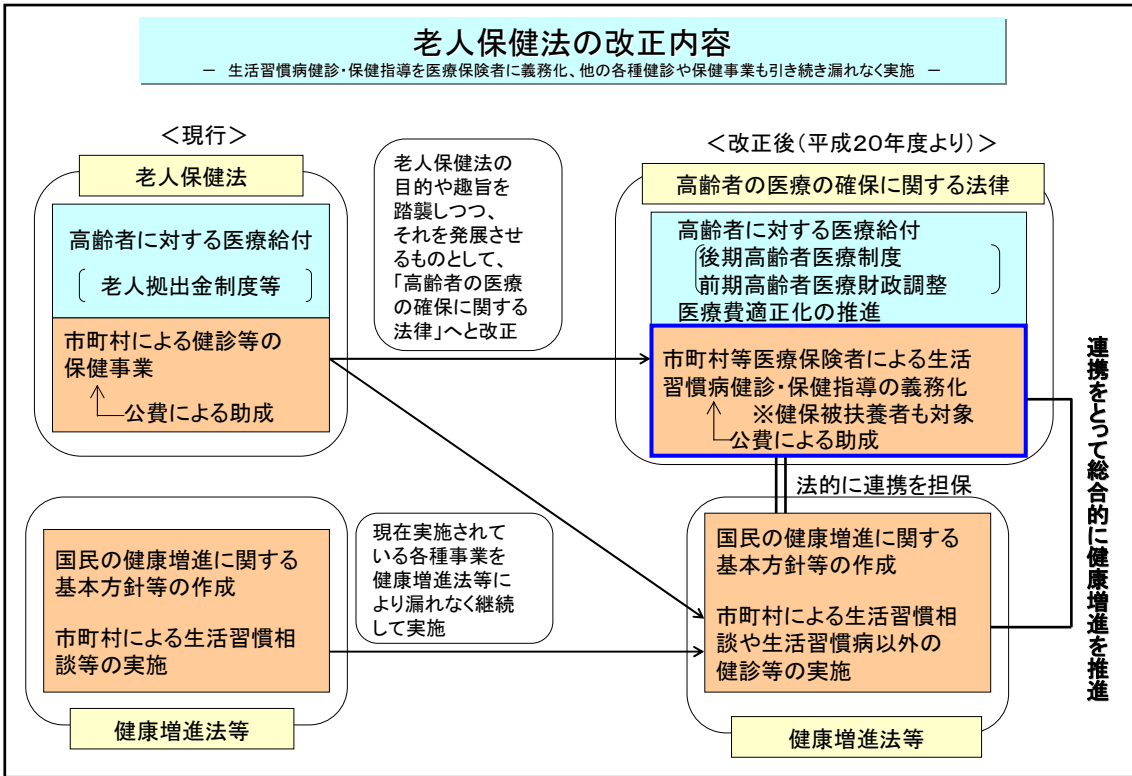
	これまでの健診・保健指導	最新の科学的知識と、 課題抽出のための分析	これからの健診・保健指導
健診・保健指導の関係	健診に付加した保健指導		内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病予防のための保健指導を必要とする者を抽出する健診
特徴	プロセス(過程)重視の保健指導		結果を出す保健指導
目的	個別疾患の早期発見・早期治療		内臓脂肪型肥満に着目した早期介入・行動変容 リスクの重複がある対象者に対し、医師、保健師、管理栄養士等が早期に介入し、行動変容につながる保健指導を行う
内容	健診結果の伝達、理想的な生活習慣に係る一般的な情報提供		自己選択と行動変容 対象者が代謝等の身体のメカニズムと生活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
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		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
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		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
評価	アウトプット(事業実施量)評価 実施回数や参加人数		アウトカム(結果)評価 糖尿病等の有病者・予備群の25%減少
実施主体	市町村	医療保険者	

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

各健康増進事業実施者による健康診査(平成20年度以降)について

0 ~ 2 歳	○母子保健法 (目的) 乳児及び幼児の健康の保持及び増進 (健診対象) 満1歳半を超え満2歳に達しない幼児、満3歳を超え満4歳に達しない幼児 / 乳幼児(小学校就学の始期に達するまでの者) (実施主体等) 市町村[義務/努力義務]				
3 歳					
4 ~ 15 歳	○学校保健法 (目的) 児童、生徒、学生及び幼児の健康の保持増進を図り、もって学校教育の円滑な実施とその成果の確保に資すること (健診対象) 学校に就学させるべき者、児童、生徒、学生及び幼児 (実施主体等) 市町村教育委員会(学校に就学させるべき者) [義務]、学校(児童、生徒、学生及び幼児) [義務]				
16 ~ 39 歳	○医療保険各法(健康保険法、国民健康保険法等) (目的) 被保険者・被扶養者の健康の保持増進 (健診対象) 被保険者・被扶養者 (実施主体等) 保険者[努力義務]	○労働安全衛生法 (目的) 労働者の安全と健康の確保 (健診対象) 労働者 (実施主体等) 事業者[義務/努力義務]	○学校保健法 (目的) 職員の健康の保持増進 (健診対象) 学校の職員 (実施主体等) 学校の設置者[義務]		○母子保健法 (目的) 母性の健康の保持及び増進 (健診対象) 妊産婦(妊娠中又は出産後一年以内の女子) (実施主体等) 市町村[努力義務]
40 ~ 64 歳	○高齢者医療確保法 (目的) 被保険者・被扶養者の健康の保持増進 (健診対象) 被保険者・被扶養者 (実施主体等) 保険者[義務]			○健康増進法 (目的) 国民の健康の増進 (健診対象) 住民 (実施主体等) 市町村[努力義務]	
65 ~ 74 歳	○医療保険各法 (目的) 被保険者・被扶養者の健康の保持増進 (健診対象) 被保険者・被扶養者 (実施主体等) 保険者[努力義務]				○介護保険法 (目的) 被保険者の要介護状態等となることの予防等 (健診対象) 第一号被保険者(介護保険) (実施主体等) 市町村[義務]
75 歳 ~	○高齢者医療確保法 (目的) 被保険者の健康の保持増進 (健診対象) 被保険者 (実施主体等) 後期高齢者医療広域連合[努力義務]				



## 市町村の新たな健康増進事業

(健康増進法第17条に位置付けられる健康増進事業及び第19条の2の厚生労働省令で定める健康増進事業)

### 1 経緯

今般の医療制度改革において、「老人保健法」の改正により、これまで市町村が担ってきた老人保健事業のうち、医療保険者に義務付けられない事業については、市町村が健康増進法等に基づき実施することとされた。

(注1) 医療保険者には、糖尿病等に着目した健診・保健指導が義務付けられる。  
 (注2) 健康増進法等の「等」は介護保険法を指し、具体的には地域支援事業における介護予防事業が含まれる。

### 2 具体的な事業

健康増進法に位置付けられる市町村における新たな健康増進事業は、以下の事業とする。

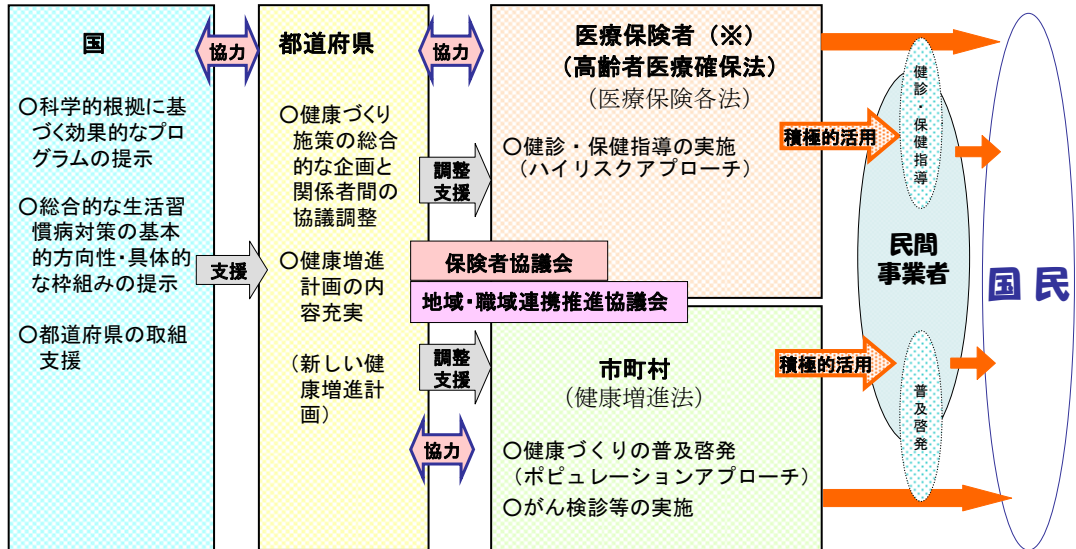
- がん検診、(2) 歯周疾患検診、(3) 骨粗鬆症検診、(4) 肝炎ウイルス検診、
- 高齢者の医療の確保に関する法律第20条の加入者に含まれない40歳以上の住民(※)に対する同法第18条第1項の特定健康診査と同様の健康診査・保健指導
  - ※ 生活保護受給者のうち社会保険未加入者を想定
- 40歳以上65歳未満の住民に対する健康手帳の交付、健康教育、健康相談、機能訓練及び訪問指導(健康手帳の交付については40歳以上)

(注1) (1)～(5)は健康増進法第19条の2の厚生労働省令で定める健康増進事業。  
 (6)は健康増進法第17条に位置付けられる健康増進事業。  
 (注2) 40歳未満の住民への健康相談など(6)に含まれない健康相談等は、引き続き健康増進法第17条に位置付けられる(本資料は、老人保健事業に含まれていたものについて整理したもの)。

42



### 生活習慣病対策の推進体制の構築



(※)労働安全衛生法に基づく事業者健診を受けていれば、代替可能  
上記のうち、太字は義務で、細字は努力義務

## 特定健診・保健指導の概要

## 特定健康診査の項目

### 必須項目

- 質問票(服薬歴、喫煙歴 等)
- 身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)
- 理学的検査(身体診察)
- 血圧測定
- 血液検査
  - ・ 脂質検査(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール)
  - ・ 血糖検査(空腹時血糖又はHbA1c)
  - ・ 肝機能検査(GOT、GPT、 $\gamma$ -GTP)
- 検尿(尿糖、尿蛋白)

### 詳細な健診の項目

- 心電図検査
- 眼底検査
- 貧血検査(赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値)

注)一定の基準の下、医師が必要と認めた場合に実施

## 保健指導対象者の選定と階層化

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
≥85cm (男性) ≥90cm (女性)	2つ以上該当		あり なし	積極的支援	動機付け支援
	1つ該当				
上記以外で BMI ≥25	3つ該当		あり なし	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当				
	1つ該当			動機付け支援	

<参考1:追加リスクの判定基準>

- ①血糖 空腹時血糖100mg/dl以上 又は HbA1cの場合 5.2% 以上
- ②脂質 中性脂肪150mg/dl以上 又は HDLコレステロール40mg/dl未満
- ③血圧 収縮期血圧130mmHg以上 又は 拡張期血圧85mmHg以上

<参考2:治療中の者の取扱い>

糖尿病等に対する服薬治療を受けている者については、医療機関において継続的な医学的管理の一環として生活習慣の改善に係る指導が行われることが適当であるため、特定保健指導の対象としない。

### 特定保健指導対象者の推計

		動機付け支援	積極的支援	合計
男 性	40－64歳	11.8%	24.6%	36.4%
	65－74歳	27.7%		27.6%
	40－74歳	15.5%	18.8%	34.3%
女 性	40－64歳	10.2%	6.0%	16.2%
	65－74歳	15.2%		15.2%
	40－74歳	11.5%	4.5%	16.0%
合 計	40－64歳	11.0%	15.2%	26.2%
	65－74歳	21.0%		21.0%
	40－74歳	13.4%	11.5%	24.9%

### 標準的な保健指導

#### 1. 糖尿病等の生活習慣病の予備群に対する保健指導

- ・対象者の生活を基盤とし、対象者が自らの生活習慣における課題に気づき、健康的な行動変容の方向性を自らが導き出せるように支援すること
- ・対象者に必要な行動変容に関する情報を提示し、自己決定できるように支援することであり、そのことによって、対象者が健康的な生活を維持できるよう支援すること

#### 2. 対象者ごとの保健指導プログラムについて

- ・保健指導の必要性ごとに「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」に区分されるが、各保健指導プログラムの目標を明確化した上で、サービスを提供する必要がある。

情報提供	自らの身体状況を認識するとともに、健康な生活習慣の重要性に対する理解と関心を深め、生活習慣を見直すきっかけとなるよう、健診結果の提供にあわせて、基本的な情報を提供することをいう。
動機づけ支援	対象者が自らの健康状態を自覚し、生活習慣の改善のための自主的な取り組みを継続的に行うことができるようになることを目的とし、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策定し、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とともに、計画の策定を指導した者が、計画の実績評価を行う保健指導をいう。
積極的支援	対象者が自らの健康状態を自覚し、生活習慣の改善のための自主的な取り組みを継続的に行うことができるようになることを目的とし、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策定し、生活習慣の改善のための、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して行うとともに、計画の策定を指導した者が、計画の進捗状況評価と計画の実績評価(計画策定の日から6ヶ月以上経過後に行う評価をいう。)を行う。



## 情報提供の内容

支援形態	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健診結果送付に合わせて情報提供用紙を送付する。</li> <li>●IT等活用されていれば、個人用情報提供画面を利用する。</li> </ul>
支援内容	<p>〈個別支援〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●健診結果や健診時の質問票から対象者個人に合わせた情報の提供が必要。</li> <li>●特に問題とされることがない者に対しては、健診結果の見方や健康の保持増進に役立つ内容の情報を提供する。</li> <li>●健診の意義や健診結果の見方を説明する。また、健診結果の経年変化をグラフでわかりやすく示す。</li> <li>●対象者個人の健康状態や生活習慣から、重要度の高い情報を的確に提供することが望ましい。</li> <li>●身近で活用できる社会資源情報も掲載する。</li> </ul>

## 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"> <li>●1人20分以上の個別支援</li> <li>●1グループ80分以上のグループ支援</li> </ul> <p>〈6か月後の評価〉次のいずれか</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●個別支援</li> <li>●グループ支援</li> <li>●電話</li> <li>●e-mail 等</li> </ul>
支援内容	<p>〈個別支援〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●体重・腹囲の計測方法について説明する。</li> <li>●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。</li> <li>●対象者とともに行動目標・行動計画を作成する。</li> </ul> <p>〈6か月後の評価〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul>

## 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	●個別支援 ●グループ支援 ●電話 ●e-mail ※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。
支援内容	<p><b>支援A(積極的関与タイプ)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul> <p>〈中間評価〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul> <p><b>支援B(励ましタイプ)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul>
支援ポイント	<p>合計180ポイント以上とする</p> <p>内訳:支援A(積極的関与タイプ):個別支援A、グループ支援、電話A、e-mail Aで160ポイント以上</p> <p>支援B(励ましタイプ):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	●個別支援 ●グループ支援 ●電話 ●e-mail 等
支援内容	●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
個別支援A	5分	20ポイント	10分
個別支援B	5分	10ポイント	5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	15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。

## 特定保健指導の実施者の要件

### 支援内容

1. 初回の面接における支援目標・支援計画の策定等
2. 3月以上の継続的な支援
3. 6月以上経過後の評価

#### 支援計画に基づく実践的指導

- ① 食生活の改善指導
- ② 運動指導

#### \*2 研修の受講要件

看護師、栄養士、歯科医師、薬剤師、助産師、  
准看護師、歯科衛生士

#### \*4 研修の受講要件

看護師、栄養士、歯科医師、薬剤師、助産師、  
准看護師、理学療法士

### 実施者

医師、保健師、管理栄養士、  
保健指導に関する一定の実務経験のある看護師<sup>※1</sup>  
(法施行後5年間に限る)

※1 平成20年4月現在において1年以上、保険者や事業場における生活習慣病予防に関する相談及び教育の経験を有する看護師

#### ① 食生活の改善指導

**食生活改善指導担当者研修(30時間)<sup>\*2</sup>修了者**

産業栄養指導担当者<sup>※3</sup>、産業保健指導担当者<sup>※3</sup>

#### ② 運動指導

**運動指導担当者研修(147時間)<sup>\*4</sup>修了者**

健康運動指導士

運動指導担当者<sup>※3</sup>

※3 産業栄養指導担当者、産業保健指導担当者、運動指導担当者は、「事業場における労働者の健康保持増進のための指針」に基づく者。

## (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。

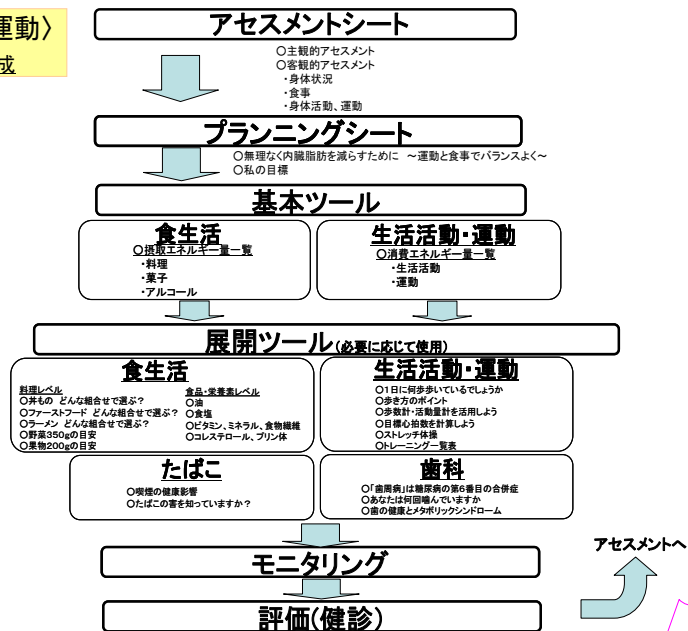
対象者が自分の生活や身体の状況について現状を知るための教材例

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

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

## 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



## 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

### 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～

C-7

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の方は、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？  cm

②当面目標とする腹囲は？  
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、無理をせず段階的な目標を立てましょう。

② cm

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ぬエネルギー量は？  
 $(①-②) \text{ cm} \times 7,000 \text{ kcal} = ④ \text{ kcal}$   
 $④ \text{ kcal} \div ③ \text{ か月} \div 30 \text{ 日} = \text{1日あたりに減らすエネルギー kcal}$

※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

↓

kcal

↓

食事

↓

kcal

### 身体活動で消費する量の計算

C-16

**A:項目**

散歩	10分	40kcal
徒歩	10分	25kcal
自転車(軽い)	40分	160kcal
自転車(普通の)	40分	200kcal
ジョギング	10分	100kcal
軽いジョギング	30分	200kcal
ランニング	15分	150kcal

※頻りに歩いた、お疲れしています。●=40kcalです。

**B:実施項目**

1:	Kcal	生活活動で消費する量
2:	Kcal	
...		
1:	Kcal	運動で消費する量
2:	Kcal	
...		
生活活動		+
運動		
身体活動で消費する量		=
		Kcal

※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)**

ハンバーガー	250 kcal
ダブルハンバーガー	300 kcal
チーズバーガー	300 kcal
ダブルチーズバーガー	350 kcal
ダブルチーズバーガー	400 kcal

**サイドメニュー**

ポテト(ノンフライ)	150 kcal
ポテト(ノンフライ)	200 kcal
ポテト(ノンフライ)	250 kcal

**ドリンクメニュー**

コーラ	100 kcal
オレンジ	100 kcal
ジュース	100 kcal
アイスコーヒー	100 kcal
アイスコーヒー	100 kcal
アイスコーヒー	100 kcal

どれを選んでいきますか？

※食品の1食(1回)のつぎが書かれている栄養料10gにあたります。  
 ・1日のエネルギーの必要量は1800kcalの人は、1日に約2500kcalです。  
 ・1日のエネルギーの必要量は2000kcalの人は、1日に約3000kcalです。  
 ・1日のエネルギーの必要量は2400kcalの人は、1日に約3500kcalです。  
 ※食品のエネルギー量は1食(1回)あたりの値です。  
 ※食品のエネルギー量は1食(1回)あたりの値です。

※38ページ参照

### 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)
<b>天気</b>		□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
<b>身体チェック</b>		□計測した (計測時間 : ) □計測しなかった	□計測した (計測時間 : ) □計測しなかった	□計測した (計測時間 : ) □計測しなかった	□計測した (計測時間 : ) □計測しなかった	□計測した (計測時間 : ) □計測しなかった	□計測した (計測時間 : ) □計測しなかった	□計測した (計測時間 : ) □計測しなかった
●今日の体重 (毎週1回計測)		( )Kg □計測した □計測しなかった	( )Kg □計測した □計測しなかった	( )Kg □計測した □計測しなかった	( )Kg □計測した □計測しなかった	( )Kg □計測した □計測しなかった	( )Kg □計測した □計測しなかった	( )Kg □計測した □計測しなかった
<b>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</b>								
●普通歩行10分		□できた □できなかった	□できた □できなかった	□できた □できなかった	□できた □できなかった	□できた □できなかった	□できた □できなかった	□できた □できなかった
●速歩10分 速歩10分 約1,000歩		□できた □できなかった	□できた □できなかった	□できた □できなかった	□できた □できなかった	□できた □できなかった	□できた □できなかった	□できた □できなかった
●腹筋		□できた( )回 □できなかった	□できた( )回 □できなかった	□できた( )回 □できなかった	□できた( )回 □できなかった	□できた( )回 □できなかった	□できた( )回 □できなかった	□できた( )回 □できなかった
●今日の歩数		( )歩 □できた □できなかった	( )歩 □できた □できなかった	( )歩 □できた □できなかった	( )歩 □できた □できなかった	( )歩 □できた □できなかった	( )歩 □できた □できなかった	( )歩 □できた □できなかった
<b>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(普通盛り1人前)約300kcal</b>								
●甘い炭酸飲料は飲まない (1本(500ml)約200kcal)		□できた □できなかった	□できた □できなかった	□できた □できなかった	□できた □できなかった	□できた □できなかった	□できた □できなかった	□できた □できなかった
●コーヒースティックは甘味料(エネルギー量の低いもの)とする。 スティックコーヒースティック(1本)約12kcal 甘味料(1本)約2kcal		□できた □できなかった	□できた □できなかった	□できた □できなかった	□できた □できなかった	□できた □できなかった	□できた □できなかった	□できた □できなかった
●揚げ物・炒め物は1日1料理まで		□できた □できなかった	□できた □できなかった	□できた □できなかった	□できた □できなかった	□できた □できなかった	□できた □できなかった	□できた □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		□菓子を食べなかった □1個食べた □2個以上食べた	□菓子を食べなかった □1個食べた □2個以上食べた	□菓子を食べなかった □1個食べた □2個以上食べた	□菓子を食べなかった □1個食べた □2個以上食べた	□菓子を食べなかった □1個食べた □2個以上食べた	□菓子を食べなかった □1個食べた □2個以上食べた	□菓子を食べなかった □1個食べた □2個以上食べた
●夕食以外の夜食は食べない ご飯(1杯)約300kcal		□できた □できなかった	□できた □できなかった	□できた □できなかった	□できた □できなかった	□できた □できなかった	□できた □できなかった	□できた □できなかった
<b>総合チェック</b>								
●今日はよく頑張った!		□Yes □No	□Yes □No	□Yes □No	□Yes □No	□Yes □No	□Yes □No	□Yes □No

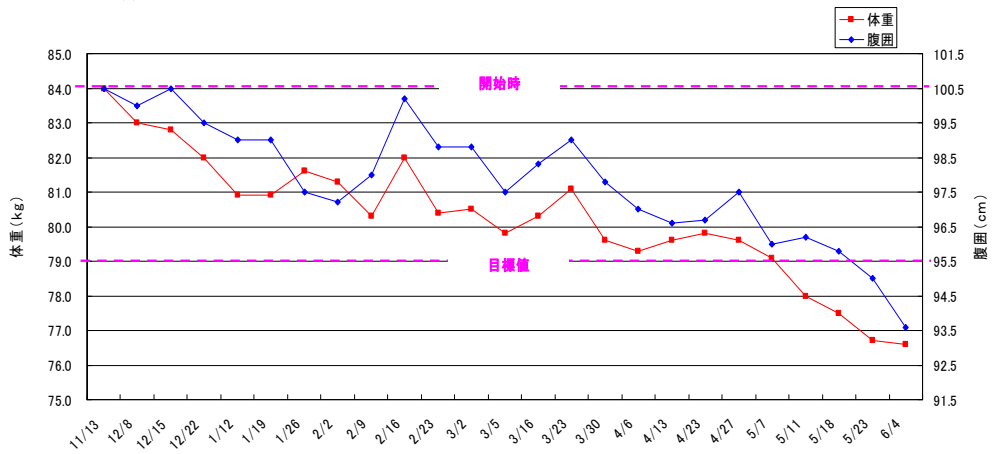
行動計画実施状況把握のためのチェックリストの具体的な例(例2) \*対象者の行動目標・行動計画に合わせてチェック項目を作成すること

月	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
<b>天気</b>							
<input type="checkbox"/> 晴 <input type="checkbox"/> 曇 <input type="checkbox"/> 雨 <input type="checkbox"/> 雪 <input type="checkbox"/> 晴 <input type="checkbox"/> 曇 <input type="checkbox"/> 雨 <input type="checkbox"/> 雪 <input type="checkbox"/> 晴 <input type="checkbox"/> 曇 <input type="checkbox"/> 雨 <input type="checkbox"/> 雪 <input type="checkbox"/> 晴 <input type="checkbox"/> 曇 <input type="checkbox"/> 雨 <input type="checkbox"/> 雪 <input type="checkbox"/> 晴 <input type="checkbox"/> 曇 <input type="checkbox"/> 雨 <input type="checkbox"/> 雪 <input type="checkbox"/> 晴 <input type="checkbox"/> 曇 <input type="checkbox"/> 雨 <input type="checkbox"/> 雪							
<b>身体チェック</b>							
●体重計測 (毎朝計測)	<input type="checkbox"/> 計測した (計測時間 : )	<input type="checkbox"/> 計測した (計測時間 : )	<input type="checkbox"/> 計測した (計測時間 : )	<input type="checkbox"/> 計測した (計測時間 : )	<input type="checkbox"/> 計測した (計測時間 : )	<input type="checkbox"/> 計測した (計測時間 : )	<input type="checkbox"/> 計測した (計測時間 : )
	<input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測しなかった	<input type="checkbox"/> 計測しなかった
●今日の体重	( )Kg	( )Kg	( )Kg	( )Kg	( )Kg	( )Kg	( )Kg
●腹囲計測 (毎週1回計測)	<input type="checkbox"/> 計測した( )cm	<input type="checkbox"/> 計測した( )cm	<input type="checkbox"/> 計測した( )cm	<input type="checkbox"/> 計測した( )cm	<input type="checkbox"/> 計測した( )cm	<input type="checkbox"/> 計測した( )cm	<input type="checkbox"/> 計測した( )cm
<b>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</b>							
●意識してなるべく歩く(速歩)	<input type="checkbox"/> できた	<input type="checkbox"/> できた	<input type="checkbox"/> できた	<input type="checkbox"/> できた	<input type="checkbox"/> できた	<input type="checkbox"/> できた	<input type="checkbox"/> できた
目安:合計10分	<input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できなかった
●今日の歩数 目標: 8,500歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩	( )歩
●階段昇降	<input type="checkbox"/> 5階分×2回できた	<input type="checkbox"/> 5階分×2回できた	<input type="checkbox"/> 5階分×2回できた	<input type="checkbox"/> 5階分×2回できた	<input type="checkbox"/> 5階分×2回できた	<input type="checkbox"/> 5階分×2回できた	<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"/> 5階分×1回できた	<input type="checkbox"/> 5階分×1回できた	<input type="checkbox"/> 5階分×1回できた	<input type="checkbox"/> 5階分×1回できた	<input type="checkbox"/> 5階分×1回できた	<input type="checkbox"/> 5階分×1回できた
	<input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できなかった	<input type="checkbox"/> できなかった
<b>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</b>							
●ビールは1日1缶(350ml)まで	<input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 飲まなかった
	<input type="checkbox"/> 1缶飲んだ	<input type="checkbox"/> 1缶飲んだ	<input type="checkbox"/> 1缶飲んだ	<input type="checkbox"/> 1缶飲んだ	<input type="checkbox"/> 1缶飲んだ	<input type="checkbox"/> 1缶飲んだ	<input type="checkbox"/> 1缶飲んだ
	<input type="checkbox"/> 2缶以上飲んだ	<input type="checkbox"/> 2缶以上飲んだ	<input type="checkbox"/> 2缶以上飲んだ	<input type="checkbox"/> 2缶以上飲んだ	<input type="checkbox"/> 2缶以上飲んだ	<input type="checkbox"/> 2缶以上飲んだ	<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 ( )	<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 ( )	<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 ( )	<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 ( )	<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 ( )	<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 ( )	<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 ( )
<b>総合チェック</b>							
●今日はよく頑張った!	<input type="checkbox"/> Yes	<input type="checkbox"/> Yes	<input type="checkbox"/> Yes	<input type="checkbox"/> Yes	<input type="checkbox"/> Yes	<input type="checkbox"/> Yes	<input type="checkbox"/> Yes
	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> No
●気分よい1日だった	<input type="checkbox"/> Yes	<input type="checkbox"/> Yes	<input type="checkbox"/> Yes	<input type="checkbox"/> Yes	<input type="checkbox"/> Yes	<input type="checkbox"/> Yes	<input type="checkbox"/> Yes
	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> No

# モニタリング

セルフモニタリングの支援を行う。

○体重・腹囲の変化



# ポピュレーションアプローチ

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÷体重×1.05kcal)



## 運動基準・運動指針の概要

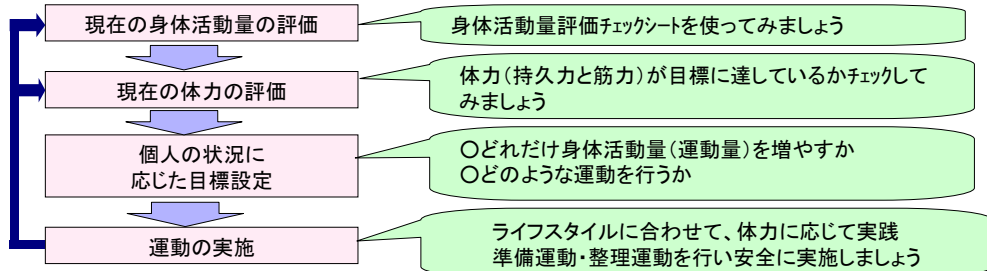
身体活動量(運動量を含む)の基準: 週23メッツ・時  
 運動量の基準 : 週4メッツ・時  
 体力の基準値 : 性・年代別最大酸素摂取量の基準値

## 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

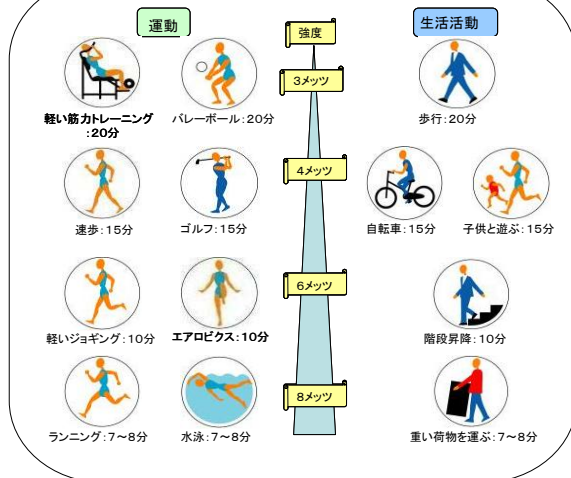
いつでも、どこでも、楽しく歩こう1日1万歩！  
 自分に合った運動でいい汗かこう、週合計60分！



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



### 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？

②当面目標とする腹囲は？  メタボリックシンドロームの診断値は男性85cm、女性90cmですが、それより大きく減らす場合は、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 = ④ 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 cm × 7,000kcal = ⑤ kcal  
 ⑤ kcal ÷ ③ か月 ÷ 30日 = ⑥ kcal

⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか？  
 ⑥ kcal → 運動で → ⑦ kcal  
 ⑥ kcal → 食事で → ⑧ kcal

## 運動で消費するエネルギー量

	散歩	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

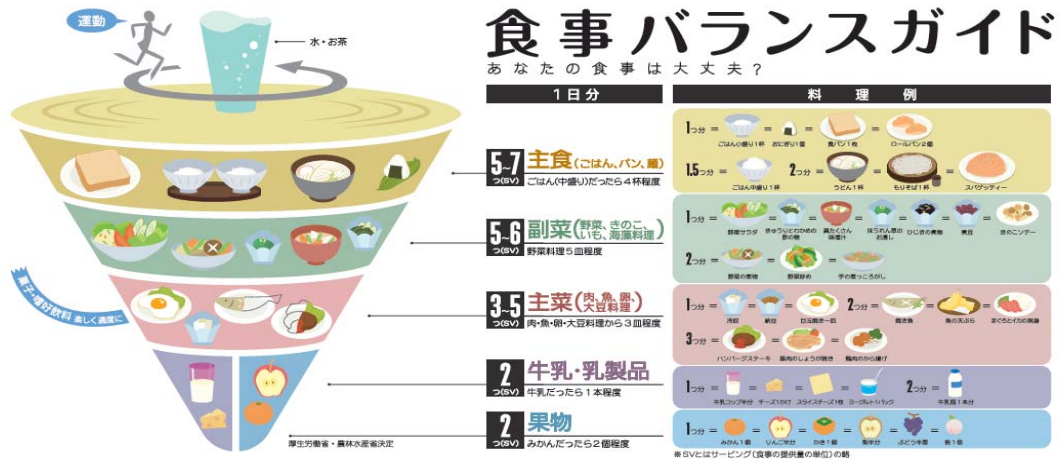
体 重	別	消 費	エ	ネ	ル	ギ	ー	量
50kg	25kcal	60kcal	55kcal	130kcal	130kcal	90kcal	105kcal	
60kg	30kcal	75kcal	65kcal	155kcal	155kcal	110kcal	125kcal	
70kg	35kcal	85kcal	75kcal	185kcal	185kcal	130kcal	145kcal	
80kg	40kcal	100kcal	85kcal	210kcal	210kcal	145kcal	170kcal	

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 ウエイトトレーニング(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	ウエイトトレーニング(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)	
10.0	ランニング(161m/分)、柔道、ラグビー、水泳(平泳ぎ)	7~8分
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)	

## 「食事バランスガイド」について



「食事バランスガイド」は、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで示したものです。

日本でも古くから親しまれている「コマ」をイメージして描き、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうということ、回転(運動)することによって初めて安定するということを表しています。水・お茶といった水分を軸として、食事の中で欠かせない存在であることも強調しています。

コマの中では、1日分の料理・食品の例を示しています。これは、ほとんど1日座って仕事をしている運動習慣のない男性にとっての適量を示しています(このイラストの料理例を合わせると、おおよそ2200kcal)。まずは、自分の食事の内容とコマの中の料理を見くらべてみてください。

コマの中のイラストは、あくまで一例です。実際にとっている料理の数を数える場合には、右側の『料理例』を参考に、いくつ(SV)とっているかを確かめることにより、1日にとる目安の数値と比べることができます。

## 「食事バランスガイド」が目指していること

日常生活の中で手軽に活用でき、無関心層の注目も得ることができること

高い理想を追うよりも、ある程度の幅は許容しながら、食事のバランスが大きく乱れている人たちの食事の改善につなげることができること

フードビジネスにおいて、様々な活用・展開が期待できること

# 「食事バランスガイド」の活用例

食堂での表示



パッケージを使用した  
情報提供



## 健やか生活習慣国民運動(仮称)の展開について(案)

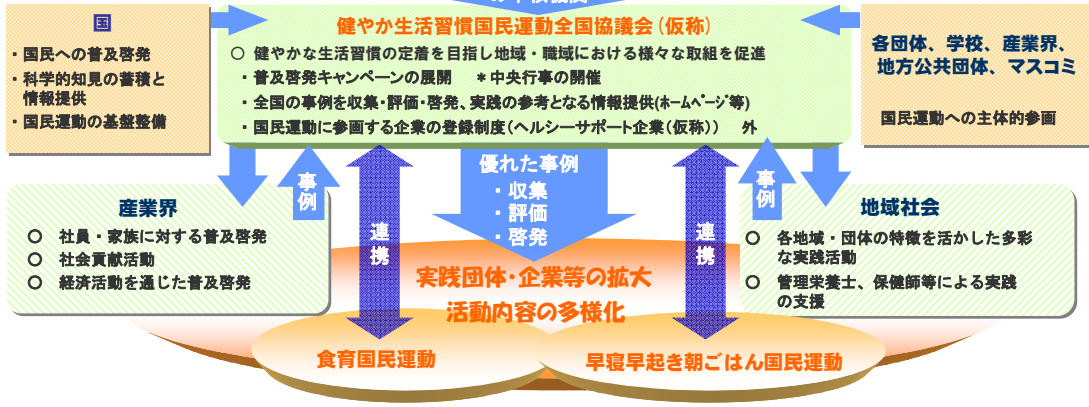
### これまでのポピュレーションアプローチの課題

- ① 健康日本21の目標項目(9分野70項目)は日常生活で意識し実践するには数が多過ぎること
- ② 健康日本21の目標達成に向けた効果的なプログラムやツールの展開が不十分なこと
- ③ 普及啓発が行政や外郭団体中心であり産業界を含む社会全体の活動に必ずしも至っていないこと

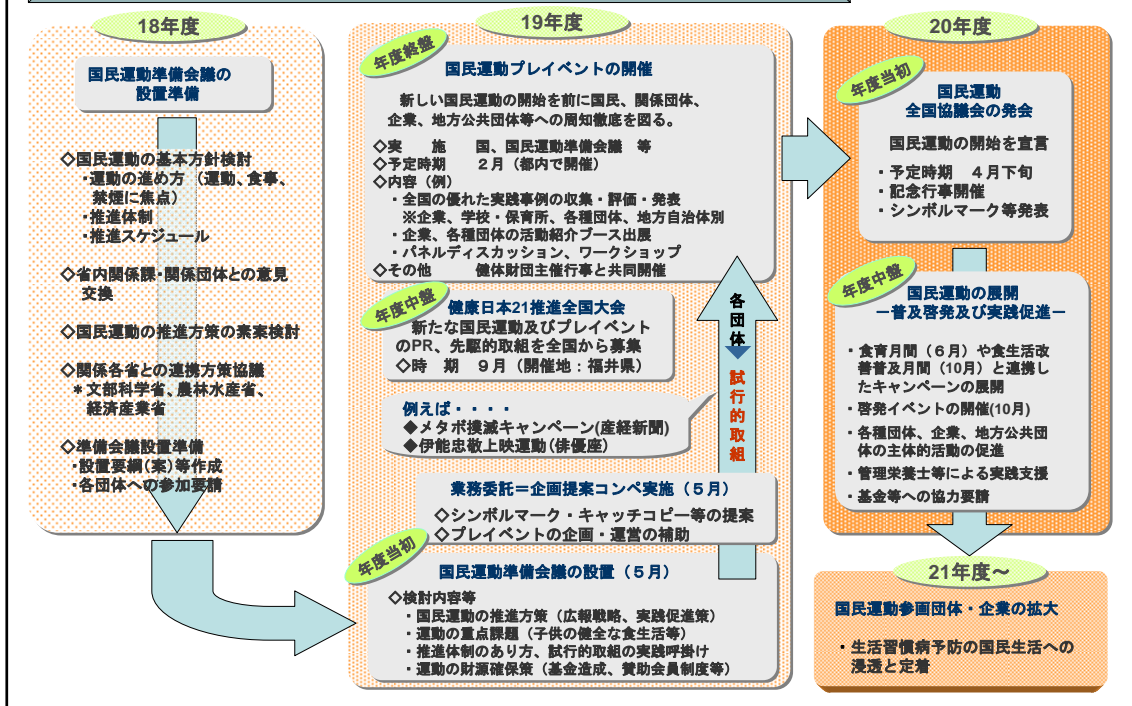
### 産業界も巻き込み“健やかな生活習慣”の普及定着を目指す国民運動の展開

- ① 重点分野の設定：健康日本21のうち、「運動・食事・禁煙」に焦点
- ② ターゲットを明確にした戦略的で効果的な運動の推進：国民運動の着火点として子供の食育に着目
- ③ 社会全体を巻き込んだ運動の展開：産業界による取組の促進(社員・家族への普及啓発、社会貢献活動・経済活動の一環として国民運動を推進)、地域・職域の特色を活かした様々な実践活動の促進

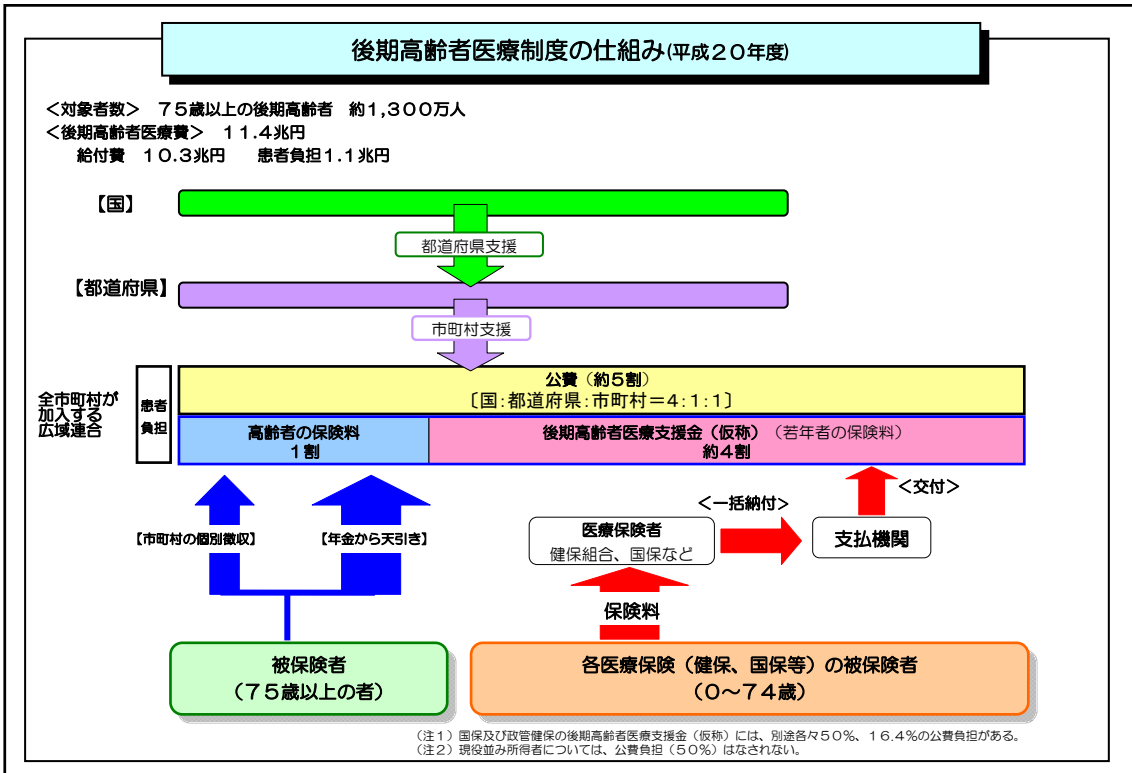
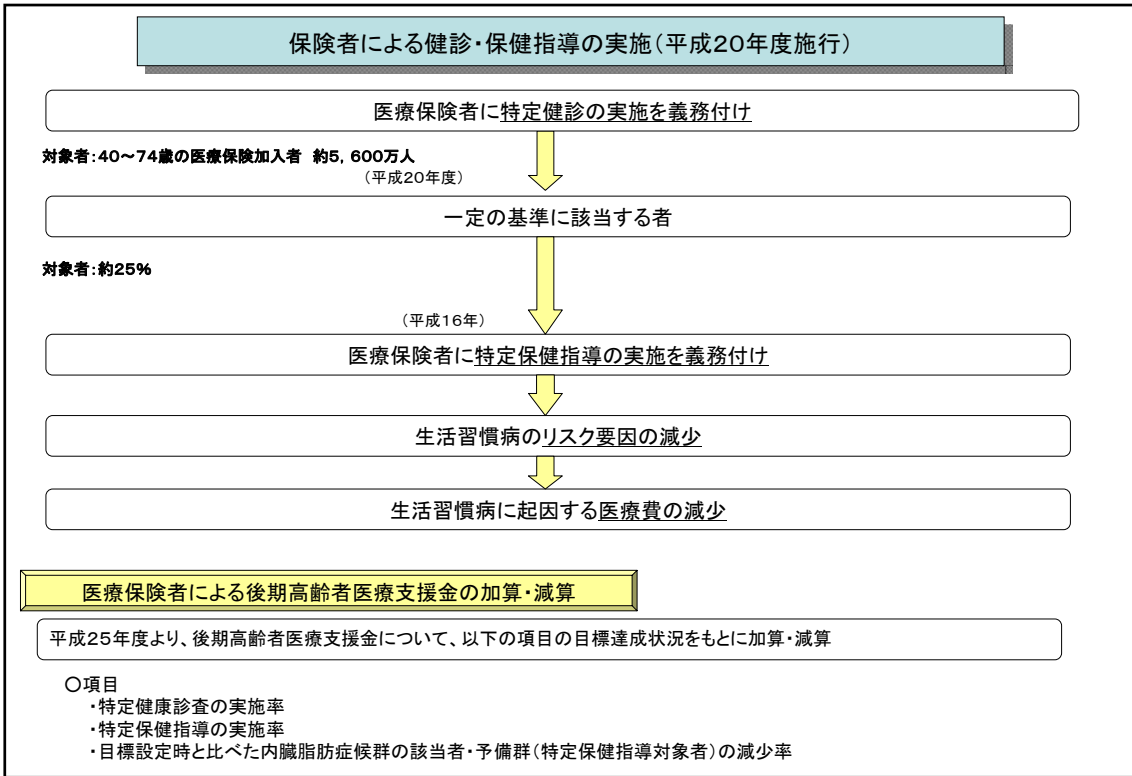
### 国民運動推進 の中核機関



## 健やか生活習慣国民運動（仮称）の進め方について（案）

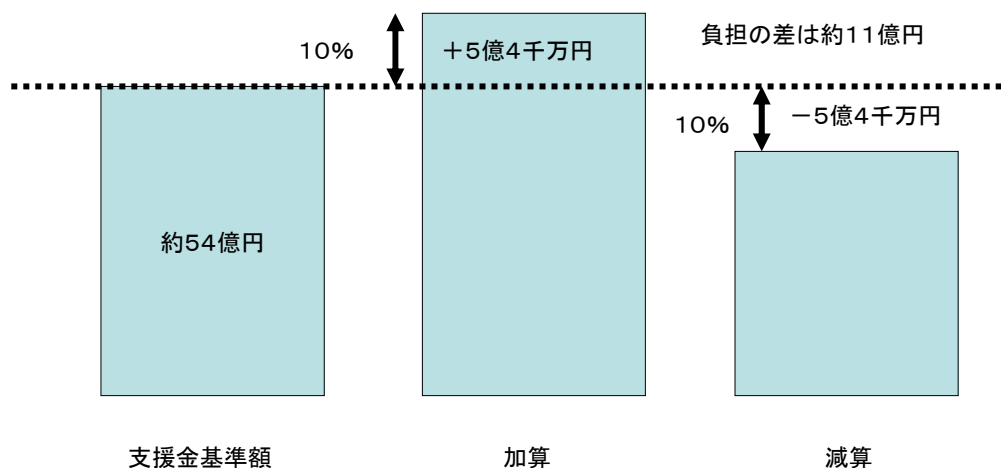


## 後期高齢者医療支援金の加算・減算



## 後期高齢者医療制度支援金の加算・減算

尼崎市の試算(0~74歳国保加入者数見込み数約15万人)



## 健診・保健指導の費用対効果の分析方法例(水嶋研究班)

5年間健診・保健指導を全て受けた集団の医療費と健診等費用

$$\text{5年間の医療費} + \text{5年間の健診等費用} = \text{①} \quad \text{1人当たりの平均費用}$$

5年間健診・保健指導を全く受けなかった集団の医療費

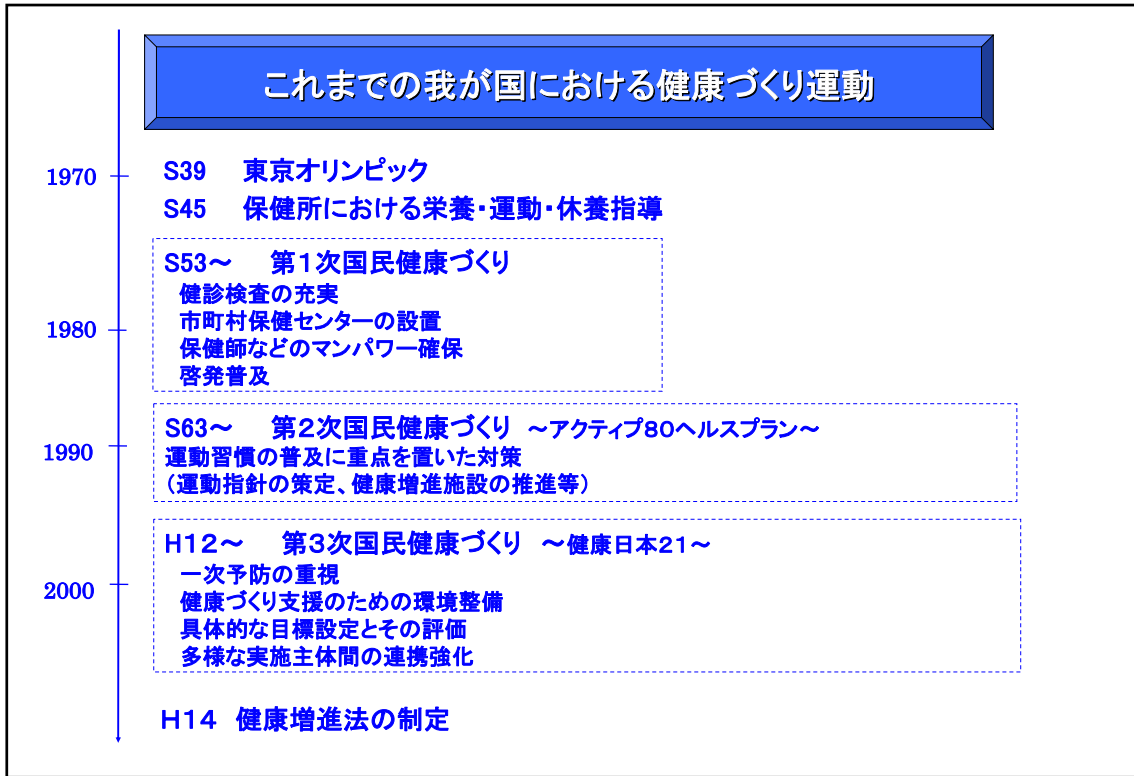
$$\text{5年間の医療費} = \text{②} \quad \text{1人当たりの平均費用}$$

①<② であれば効果が評価できる。10年、20年後の評価も重要

生活習慣病対策に関する法律及び計画

健康増進計画





**都道府県健康増進計画における記載事項(概要)**

健康日本21の9分野ごとに、**住民の健康に係る現状及び目標、目標を達成するための各主体の健康増進**(個人の健康づくり・生活習慣の改善の支援)に関する取組を記載。

(参考:健康日本21の9分野)

①栄養・食生活	④たばこ	⑦糖尿病
②身体活動・運動	⑤アルコール	⑧循環器病
③休養・こころの健康づくり	⑥歯の健康	⑨がん

**例:すこやか北海道21**

<栄養・食生活分野>

- 目標:栄養バランスのとれた食事など食生活の改善を進めます
- 指標:食塩摂取量(現状値:12.7g、平成22年度の目安:10g未満)
- 取組:
  - 北海道:栄養成分表示の実施や健康メニューを提供する「ヘルシーレストラン」の登録制度、ステッカーの配布
  - 市町村:高齢者がおいしく栄養豊かな食事がで出来るよう研修会を実施
  - 学校教育:小・中学校などに栄養教諭を配置し、「食に関する指導」を推進
  - 医師会:日本食のすばらしさと栄養バランスについての講習会を開催
  - 栄養士会:インターネットによる栄養相談「栄養ケア・ステーション」や、各種研修会の実施
  - 料理士会:生活習慣病の予防と健康づくりに役立つ料理のレシピをホームページで紹介



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	健診受診率	都道府県健康・栄養調査 健診データ
			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					

61

生活習慣病発症段階	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)	
		合併症率	虚血性心疾患受療率 患者調査(3年ごと) 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

62

# 医療費適正化計画

## 医療費適正化計画の仕組み (平成20年4月施行)

### 医療費適正化に関する施策についての基本的な方針

- ・都道府県医療費適正化計画の目標の参酌標準
- ・都道府県医療費適正化計画の作成、評価に関する基本的事項 等

### 全国医療費適正化計画(期間5年)

- ・国が達成すべき目標
  - －国民の健康の保持の推進に関する目標
  - －医療の効率的な提供の推進に関する目標
- ・目標達成のために国が取り組むべき施策
- ・保険者、医療機関その他の関係者の連携・協力
- ・計画期間の医療費の見通し 等

### 都道府県医療費適正化計画(期間5年)

※市町村と協議

- ・都道府県における目標
  - －住民の健康の保持の推進に関する目標
  - －医療の効率的な提供に関する目標
- ・目標達成のために都道府県が取り組むべき施策
- ・保険者、医療機関その他の関係者の連携・協力
- ・計画期間の医療費の見通し 等

※健康増進計画、医療計画、介護保険事業支援計画との調和規定

### 進捗状況の評価(計画策定年度の翌々年度)

- ・全国医療費適正化計画、都道府県医療費適正化計画の進捗状況を評価、結果を公表

保険者又は医療機関に対する必要な助言又は援助

### 実績の評価(計画終了年度の翌年度)

- ・全国医療費適正化計画、都道府県医療費適正化計画の目標の達成状況等を評価、結果を公表
- ・厚生労働大臣は、都道府県知事と協議の上、適切な医療を各都道府県間において公平に提供する観点から見て合理的であると認められる範囲で、都道府県の診療報酬の特例を設定することができる

## 医療費適正化に関する施策についての基本的な方針(案) (参酌標準関連)

### ○住民の健康の保持の推進に関し、都道府県において達成すべき目標

(1)特定健康診査の実施率

平成24年度において40歳から74歳までの対象者の70%以上が特定健康診査を受診することとする。

(2)特定保健指導の実施率

平成24年度において、当該年度における特定保健指導が必要と判定された対象者の45%以上が特定保健指導を受けることとする。

(3)メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少率に関する数値目標

平成20年度と比べた、平成24年度時点でのメタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少率を、10%以上の減少とする。

※この目標は、長期的には平成27年度末時点で平成20年度当初と比べて25%以上減少という目標を踏まえたものである。

### 医療保険者に対する目標値の設定の考え方(参考)

項目	H24参酌標準(案)	H27目標値	設定に当たっての考え方
①特定健康診査の実施率	70%	80%	H16国民生活基礎調査によれば、過去1年間に何らかの健診を受けた者は60.4% 5年間で100%を目指すべきという考え方もありうるが、どうしても健診を受けられない環境にある者、受診を希望しない者等も考えられることから、80%程度で頭打ちになると仮定
②特定保健指導の実施率	45%	60%	モデル事業等から保健指導による改善率を設定し、H27に政策目標の25%の減少率を達成するために、H24時点及びH27時点で必要な実施率
③メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少率	10% (H20比)	25% (H20比)	H27時点でH20に比べ25%減少という政策目標から、H24時点の目標値を算出

※各医療保険者は、H20～24各年度の①～③の目標値を設定。このうち、H24年度は上記参酌標準(案)に即して設定。

# 特定健康診査等実施計画

## 一特定健診等基本指針案のポイント一

### 特定健康診査等基本指針

- 各保険者が、特定健康診査等実施計画を策定するにあたり、必要な情報を取りまとめた指針。(平成20年3月31日 厚生労働省告示第150号)
- 実施計画そのものは、②③を参考に策定し、①は③を記述する上で留意すべき点のみに絞って整理

①特定健診・特定保健指導の実施方法

②実施計画にて設定する目標値

③実施計画に記載すべき事項

#### はじめに

##### 第一 特定健康診査等の実施方法に関する基本的な事項

- 一 特定健康診査の実施方法に関する基本的な事項
  - 1 特定健康診査の基本的考え方
  - 2 特定健康診査の実施に係る留意事項
  - 3 事業者等が行う健康診断との関係
- 二 特定保健指導の実施方法に関する基本的な事項
  - 1 特定保健指導の基本的考え方
  - 2 特定保健指導の実施に係る留意事項
  - 3 事業者等が行う保健指導との関係
- 三 特定健康診査等の実施における個人情報の保護

##### 第二 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

- 一 特定健康診査の実施に係る目標
- 二 特定保健指導の実施に係る目標
- 三 特定健康診査等の実施の成果に係る目標

##### 第三 特定健康診査等実施計画の作成に関する重要事項

- 一 達成しようとする目標
- 二 特定健康診査等の対象者数に関する事項
- 三 特定健康診査等の実施方法に関する事項
- 四 個人情報の保護に関する事項
- 五 特定健康診査等実施計画の公表及び周知に関する事項
- 六 特定健康診査等実施計画の評価及び見直しに関する事項
- 七 その他特定健康診査等の円滑な実施を確保するために保険者が必要と認める事項

## 目標値の参酌標準(特定健康診査等実施計画)

### (1)全国目標

項目	H24参酌標準(案)	H27目標値	設定に当たっての考え方
①特定健康診査の実施率	70%	80%	H16国民生活基礎調査によれば、過去1年間に何らかの健診を受けた者は60.4% 5年間で100%を目指すべきという考え方もありうるが、どうしても健診を受けられない環境にある者、受診を希望しない者等も考えられることから、80%程度で頭打ちになると仮定
②特定保健指導の実施率	45%	60%	モデル事業等から保健指導による改善率を設定し、H27に政策目標の25%の減少率を達成するために、H24時点及びH27時点で必要な実施率
③メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少率	10% (H20比)	25% (H20比)	H27時点でH20に比べ25%減少という政策目標から、H24時点の目標値を算出

※「③メタボリックシンドロームの該当者及び予備群」とは、8学会の基準に合致する者だけではなく、腹囲が基準以上で血糖値が高い者や、腹囲が基準以下でもBMIの値の大きい者も含む。

### (2)保険者別の参酌標準(国が示す基準)

- 各保険者は、実施計画における平成24年度の目標値を、国の基本指針が示す参酌標準に即して設定。
- 毎年度の目標値は、各保険者がそれぞれの実情を踏まえて、円滑に平成24年の目標値に至るよう、設定。

項目	全国目標	参酌標準(案)		設定理由等
		単一健保 共済	被扶養者比率が25%未満※	
①特定健康診査の実施率	70%	被扶養者比率が25%以上※	80%	被保険者分については、保険者の種別で3区分し(被扶養者は分けない)、それぞれの目標実施率を各保険者における対象者数(推計値)に乗じて(加重平均値を基礎に)算定(次ページに詳細)
		総合健保 政管(船保) 国保組合	70%	
		市町村国保	65%	
②特定保健指導の実施率	45%	45%		健診の場合の事業主健診のような実施率に影響する明確な要因はない
③メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少率	10%	10%		保健指導実施率の目標を一律とすることとあわせ、保健指導の成果である該当者及び予備群の減少率も一律とするのが合理的

※単一健保・共済の中でも、被保険者・被扶養者の構成が平均的な割合と大きく異なる保険者(被扶養者比率の高い保険者)は、その比率に即した参酌標準とする。

## 参考1: 参酌標準(健診実施率)算定の考え方

保険者の種別及び被保険者・被扶養者別での事情を勘案

被保険者	単一健保 共済	85%	事業主健診により、かなりの受診率向上が見込まれる
	総合健保 政管(船保含む) 国保組合(組合員)	75%	事業主健診により、ある程度は受診率向上が見込まれる
	市町村国保 被扶養者・家族(国保組合)	65%	地域での受診が主となる集団 事業主健診による受診率向上が図れない



平成24年度推計 (単位:千人)	合計	単一組合(健保)		共済組合		総合組合(健保)			政管(船保含む)			国保組合			市町村国保				
		合計	被保険者	被扶養者	合計	被保険者	被扶養者	合計	被保険者	被扶養者	合計	被保険者	被扶養者	合計	組合員	家族	合計	一般	退職
対象者数(推計値)	57,113	7,107	4,675	2,432	3,603	2,558	1,045	3,406	2,347	1,059	14,910	10,755	4,155	1,816	1,077	739	26,270	23,110	3,160
目標実施率	70.0%	78.2%	85.0%	65.0%	79.2%	85.0%	65.0%	71.9%	75.0%	65.0%	72.2%	75.0%	65.0%	70.9%	75.0%	65.0%	65.0%	65.0%	65.0%
目標実施者数	39,988	5,554	3,973	1,581	2,854	2,175	679	2,449	1,760	688	10,767	8,067	2,701	1,288	808	480	17,076	15,022	2,054

※H15の実績値を、人口推計や労働力比率等を用いて推計。

※国保組合については、H17の調査結果から組合員・家族の構成比を用いて推計

※単一健保と総合健保の対象者数は、下表の平成24年時点での総合健保全体の推計値を、平成17年10月末時点での比率(障害認定・老健受給対象者も含む)で按分  
単一組合(1267組合/H18)……企業により組織された組合  
総合組合(279組合/H18)……同種同業の複数事業主等で組織された組合



単一健保・共済		総合健保・政管(船保含む)・国保組合	市町村国保
被扶養者比率が 25%未満	被扶養者比率が 25%以上		
80%	当該保険者の実際の被 保険者数・被扶養者数で の算出	70%	65%

※同じグループ内の保険者でも、被保険者・被扶養者の構成が平均的な割合と大きく異なる保険者については、平均的な保険者と比して過度に厳しいか又は緩い目標値となる可能性がある。これを避けるために、保険者ごとにその被保険者・被扶養者割合を考慮した、異なる参酌標準とする。

## 医療計画

## 医療提供体制をめぐるこれまでの経緯

終戦後：感染症等の急性期患者が中心の時代。  
昭和23年医療法制定。公的な医療機関を中心に、病院の量的確保。

昭和36年国民皆保険達成。  
保険証があれば全国どこの医療機関でも受診できるフリーアクセス、自由開業制と相まって、経済成長もあり、医療機関数は増大。

昭和48年老人医療費無料化政策。無医大県解消政策。  
家庭での介護が困難な高齢者の受け皿としての病院・病床が増大。

昭和60年医療法改正で、**都道府県医療計画制度が導入され、病床規制を実施**。  
地域の病床数が基準を超えている地域には原則新たな病院設置ができず、病院・病床数の伸びに歯止めがかかることに。  
昭和61年から、医学部定員について抑制基調。

平成4年医療法改正で、特定機能病院制度及び療養型病床群の創設。  
平成9年医療法改正で、総合病院制度の廃止と地域医療支援病院制度の創設。  
平成12年医療法改正で、療養病床と一般病床の区分。  
医療機能の分化を図るための病院類型の創設、インフォームド・コンセントなど患者の視点にたった見直し。  
平成16年新臨床研修制度の実施。半数以上が大学病院以外の研修病院で臨床研修。

平成18年医療法改正で、**地域医療連携体制の構築を進める医療計画制度の見直し**、医療機関の機能に関する情報の開示等。

7

## 医療計画制度の概要（従来）

### （制度の趣旨）

- 地域の体系的な医療提供体制の整備を促進するため、医療資源の効率的活用、医療関係施設間の機能連携等の確保を図ることを目的としている。
- 医療計画には、医療圏の設定及び基準病床数に関する事項、地域医療支援病院の整備の目標等に関する事項、医療関係施設相互の機能の分担及び業務の連携等に関する事項等を定める。
- 都道府県は、医療計画について少なくとも5年ごとに再検討を加えることとされている。

### （医療圏の設定）

- 医療計画の単位となる区域（主として病院の病床の整備を図るべき地域的単位）として医療圏を設定する。

### 【基準病床数制度】

- ◇ 基準病床数は、その地域（二次医療圏など）にどの程度の病床数を整備すべきかという整備目標である。
- ◇ 基準病床数を超える病床の増加を抑制する基準となっている。
- ◇ 基準病床数を定め、病床不足地域における病床整備を進める一方、過剰地域の病床増加を抑制することにより、病床の整備を過剰地域から非過剰地域へ誘導し、医療資源の効率的活用を通じて適正な医療の確保を図る。

### （医療計画に記載する事項）

- 医療圏の設定
- 基準病床数の算定
- 地域医療支援病院の整備目標
- 設備、器械・器具の共同利用等、医療関係施設相互の機能の分担
- 休日診療、夜間診療等の救急医療の確保
- へき地医療の確保
- 医師等の医療従事者の確保
- その他医療を提供する体制の確保

7



## 階層型構造の医療提供体制から住民・患者の視点に立った医療連携体制への転換

〔これまでの医療計画の考え方〕

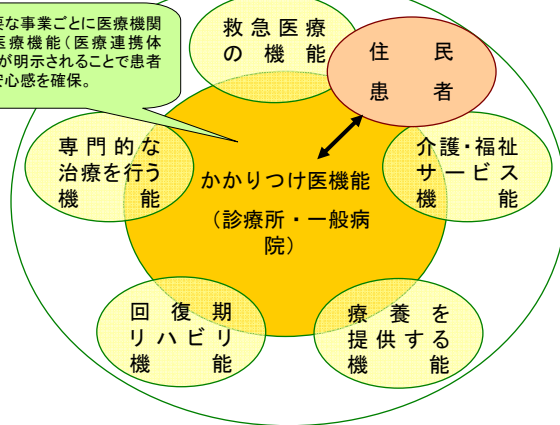
〔新たな医療計画の考え方(イメージ)〕

3次医療：先進的な技術や特殊な医療、発生頻度が低い疾病に関するものなどの医療需要に対応した医療

2次医療：入院治療を主体とした医療活動がおおむね完結する医療

1次医療：普段からの健康相談が受けられる、かかりつけ医を中心とした地域医療体制の確立を目指した医療

主要な事業ごとに医療機関の医療機能(医療連携体制)が明示されることで患者の安心感を確保。



### “現在の医療計画制度の問題点”

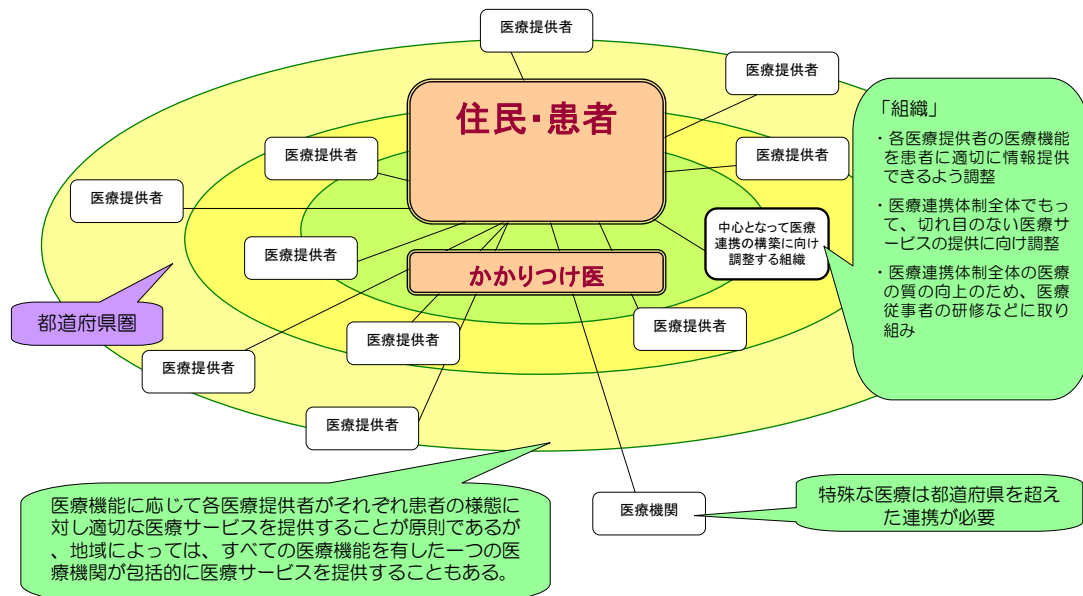
- (1) 患者の実際の受療行動に着目するのではなく、医療提供サイドの視点で構想。
- (2) 地域の疾病動向を勘案しない量的な視点を中心に構想。
- (3) 地域の医療機関が担える機能に関係なく、結果として大病院を重視することとなる階層型構造を念頭に構想。

### 《新たな医療計画制度での医療連携体制の考え方》

- (1) 患者を中心とした医療連携体制を構想
- (2) 主要な事業ごとに柔軟な医療連携体制を構想
- (3) 病院の規模でなく医療機能を重視した医療連携体制を構想

## 地域の「医療連携体制」のイメージ

～ 「医療機関完結型医療」から「地域完結型医療」へ ～





## 医療連携体制を構築し医療計画に明示

【医療法第30条の4第2項第2号】

### 4 疾病

(同項第4号に基づき省令で規定)

→ 生活習慣病その他の国民の健康の保持を図るために特に広範かつ継続的な医療の提供が必要と認められる疾病として厚生労働省令で定めるものの治療又は予防に係る事業に関する事項

↓  
〈医療法施行規則第30条の28〉

- がん
- 脳卒中
- 急性心筋梗塞
- 糖尿病

### 5 事業 [= 救急医療等確保事業]

(同項第5号で規定)

→ 医療の確保に必要な事業

- 救急医療
  - 災害時における医療
  - へき地の医療
  - 周産期医療
  - 小児医療(小児救急医療を含む)
- 
- 上記のほか、都道府県知事が疾病の発生状況等に照らして特に必要と認める医療

81

## 医療計画の記載内容

### これまでの医療計画

(医療計画に記載しなければならない事項 : 局長通知)

- 医療圏の設定
- 基準病床数の算定
- 地域医療支援病院の整備目標
- 設備、器械・器具の共同利用等、医療関係施設相互の機能の分担
- 休日診療、夜間診療等の救急医療の確保
- へき地医療の確保
- 医師等の医療従事者の確保
- その他医療を提供する体制の確保

### これからの医療計画

(医療計画に記載しなければならない事項 : 医療法第30条の4)

- 医療圏の設定
- 基準病床数の算定
- 地域医療支援病院の整備目標
- 4疾病及び5事業の目標・医療連携体制、医療圏の設定
- 医療連携における医療機能に関する情報提供の推進
- 居宅における医療の確保
- 医療安全の確保
- 医師等の医療従事者の確保
- その他医療を提供する体制の確保

#### <4疾病>

がん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病

#### <5事業>

救急医療、災害医療、へき地医療、小児医療、周産期医療

## 糖尿病の医療体制

	【初期・安定期治療】	【専門治療】	【急性増悪時治療】	【慢性合併症治療】
機能	合併症の発症を予防するための初期・安定期治療	血糖コントロール不可例の治療	急性合併症の治療	糖尿病の慢性合併症の治療
目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>●糖尿病の診断及び生活習慣指導の実施</li> <li>●良好な血糖コントロール評価を目指した治療</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●教育入院等の集中的な治療による、血糖コントロール指標の改善</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●糖尿病昏睡等急性合併症の治療実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●糖尿病の慢性合併症に対する専門的治療の実施</li> </ul>
機関例	●病院又は診療所	●病院又は診療所	●病院又は診療所	●病院又は診療所
求められる事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>●糖尿病の診断及び専門的指導</li> <li>●75gOGTT、HbA1c等糖尿病の評価に必要な検査の実施</li> <li>●食事療法、運動療法及び薬物療法による血糖コントロール</li> <li>●低血糖時及びシックデイの対応</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●75gOGTT、HbA1c等糖尿病の評価に必要な検査の実施</li> <li>●各専門職種チームによる、食事療法、運動療法、薬物療法等を組み合わせた教育入院等の集中的な治療（心理問題を含む。）の実施</li> <li>●糖尿病患者の妊娠への対応</li> <li>●食事療法、運動療法を実施するための設備</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●糖尿病昏睡等急性合併症の治療に関する24時間対応</li> <li>●食事療法、運動療法を実施するための設備</li> </ul>	
連携	医療施設間における診療情報・治療計画の共有			
現状把握	<ul style="list-style-type: none"> <li>●糖尿病教室等の患者教育を実施する医療機関数</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●糖尿病教室等の患者教育を実施する医療機関数</li> <li>●教育入院を行う医療機関数</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●急性合併症の治療を行う医療機関数</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●地域医療連携クリティカルパスの導入率</li> </ul>
	地域医療連携クリティカルパスの導入率			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●薬物療法からの離脱実績</li> <li>●治療中断率（医師の判断によらないものに限る）</li> <li>●糖尿病に合併する脳卒中、心筋梗塞の発症数</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●糖尿病による失明発症率</li> <li>●糖尿病腎症による透析導入率</li> <li>●年齢調整死亡率</li> </ul>	

