

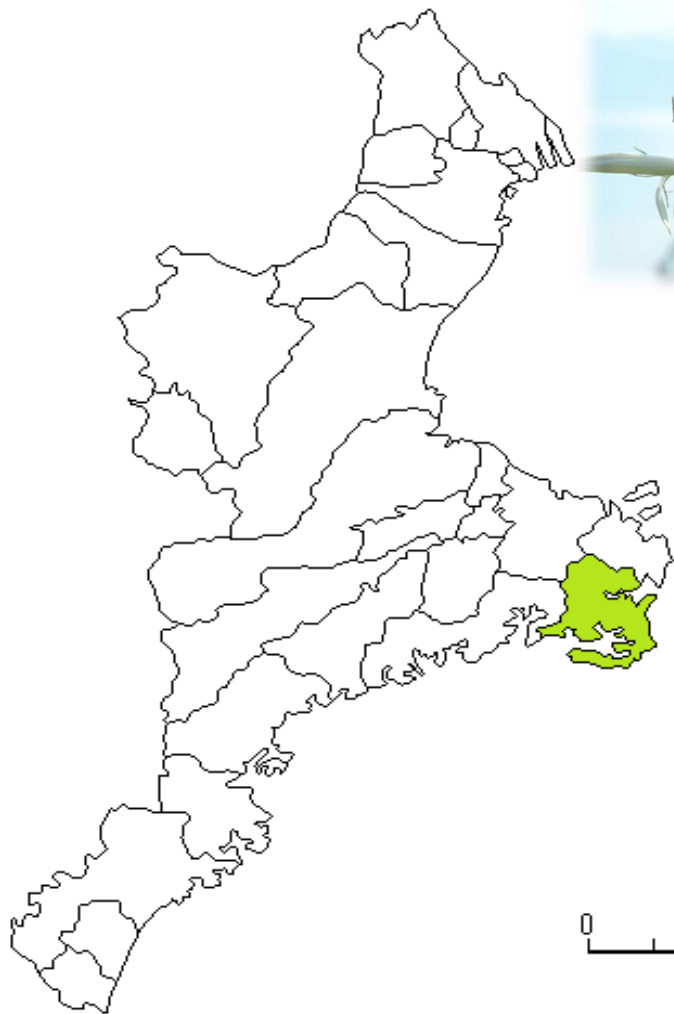
# 志摩市における 特定健診・特定保健指導の実際

特定保健指導に咀嚼指導を組み入れた事例

三重県志摩市健康推進課

保健師 岡 憲子

# 志摩市の概況



0 20km

- 志摩市人口 54,595人
- 志摩市国保被保険者 18,327人(加入率 33.5% )
- 国保特定健診受診率 31.3% (H26.3.31現在)
- 高齢化率 34.3%

# メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群) 該当者 (H20-H25 特定健診受診者 男女別)

【志摩市国保被保険者・特定健診受診データより】

男性

女性

男性\*メタボが多い  
4~5人にひとり!  
50~60歳代に多い



40歳代 50歳代 60歳代 70歳代 全体男性

40歳代 50歳代 60歳代 70歳代 全体女性

# 質問票より 食習慣結果 (H20-H25)

食習慣の問題ありとされる質問で  
「早食い」が一番多い

①早食い	人	%
未記入	56	0.2
はやい	6,334	26.3
ふつう	15,599	64.7
おそい	2,130	8.8
総計	24,119	100.0

②就寝前の夕食	人	%
未記入	31	0.1
はい	3,404	14.1
いいえ	20,684	85.8
総計	24,119	100.0

③食事以外の 夜食	人	%
未記入	61	0.2
はい	3,078	12.8
いいえ	20,980	87.0
総計	24,119	100.0

# BMI高値に関連する生活要因 [60-69歳]

男性

質的説明変数	カテゴリー	発生数 / 標本数	多重ロジスティックモデル		
			OR <sup>*</sup>	95% CI	p値
① 運動習慣 (30分以上の運動)	あり	465 / 1421	1		
	なし	668 / 2037	0.85	( 0.72 - 1.01 )	0.0606
② 運動習慣 (1日1時間以上歩行または身体活動)	あり	525 / 1753	1	1.54	
	なし	608 / 1705	1.30	( 1.10 - )	0.0019
③ 同じ年齢と比較した歩行が速い	はい	501 / 1608	1		
	いいえ	632 / 1850	1.20	( 1.03 - 1.39 )	0.0227
④ 食習慣 (早食い)	いいえ	675 / 2382	1		
	はい	458 / 1076	1.83	( 1.57 - 2.13 )	0.0000
⑤ 食習慣 (就寝2時間以内の夕食)	なし	907 / 2865	1		
	あり	226 / 593	1.26	( 1.04 - 1.53 )	0.0173
⑥ 食習慣 (夕食後に間食を摂る)	なし	978 / 3057	1		
	あり	155 / 401	1.19	( 0.95 - 1.48 )	0.1336
⑦ 食習慣 (朝食を抜く)	なし	1045 / 3220	1		
	あり	88 / 238	1.19	( 0.90 - 1.58 )	0.2281
⑧ 睡眠・休養がとれている	はい	971 / 2991	1		
	いいえ	162 / 467	1.01	( 0.82 - 1.25 )	0.9175
⑨ 飲酒頻度	時々～飲まない	643 / 1972	1		
	毎日飲む	487 / 1486	1.06	( 0.91 - 1.23 )	0.4366
⑩ 喫煙	非喫煙	872 / 2522	1		
	喫煙	261 / 936	0.71	( 0.60 - 0.85 )	0.0001

※ORは多重ロジスティックモデルによる調整オッズ比

# BMI高値に関連する生活要因 [60-69歳]

女性

質的説明変数	カテゴリー	発生数 / 標本数	多重ロジスティックモデル		
			OR※	95% CI	p値
① 運動習慣 (30分以上の運動)	あり	454 / 2155	1		
	なし	935 / 3568	1.06	( 0.91 - 1.23 )	0.4556
② 運動習慣 (1日1時間以上歩行または身体活動)	あり	610 / 2971	1		
	なし	779 / 2752	1.35	( 1.17 - 1.55 )	0.0000
③ 同じ年齢と比較した歩行が速い	はい	467 / 2414	1		
	いいえ	922 / 3309	1.61	( 1.41 - 1.15 )	0.0000
④ 食習慣 (早食い)	いいえ	894 / 4348	1		
	はい	945 / 1375	2.29	( 1.99 - 2.62 )	0.0000
⑤ 食習慣 (就寝2時間以内の夕食)	なし	1211 / 5155	1		
	あり	178 / 568	1.35	( 1.10 - 1.65 )	0.0034
⑥ 食習慣 (夕食後に間食を摂る)	なし	1159 / 5004	1		
	あり	230 / 719	1.35	( 1.13 - 1.61 )	0.0010
⑦ 食習慣 (朝食を抜く)	なし	1308 / 5514	1		
	あり	81 / 209	1.71	( 1.26 - 2.32 )	0.0005
⑧ 睡眠・休養がとれている	はい	1120 / 4650	1		
	いいえ	269 / 1073	0.90	( 0.77 - 1.06 )	0.2013
⑨ 飲酒頻度	時々～飲まない	1343 / 5462	1		
	毎日飲む	46 / 261	0.61	( 0.43 - 0.85 )	0.0038
⑩ 喫煙	非喫煙	1360 / 5594	1		
	喫煙	29 / 129	0.80	( 0.51 - 1.24 )	0.3118

※ORは多重ロジスティックモデルによる調整オッズ比

# 特定健診・特定保健指導までの流れ (志摩市の場合)

健診  
受診日

- ・【本人】特定健診質問票記載
- ・ 主治医の問診、計測、採血、検査

~3週間  
後

- ・【本人】**健診結果受け取り**(医療機関・郵送)

2か月後

- ・【保健センター】健診結果把握・特定保健指導**利用券送付**
- ・【保険課】特定健診受診者全員に情報提供通知送付

2か月半  
~

- ・(内服者除く・利用希望者に)特定保健指導**開始**

3か月後

- ・食べ方、お口の  
状態聞き取り
- ・歯科医受診勧奨
- ・咀嚼指導

~9か月  
後

- ・特定保健指導(6か月間)**終了**

# 【ゆっくりよく噛むためのご提案】

- 飲み込もうと思ったら、あと5～10回噛む
- 形がなくなったら飲み込む
- 先の食べ物を飲み込んでから次の食べ物を口に入れる
- 水分と一緒に飲み込まない
- はし置きを準備する
- スプーンを小さめに替える
- 一口ごとに箸、スプーン（フォーク）を  
お皿やはし置きに置く
- ご飯の上におかずをのせて食べないようにする

◎ステップアップ編◎ 調理方法を変える



どれかひとつ  
できる方法がありますか？





# 特定保健指導に咀嚼指導を組み入れた事例

## Aさん 64歳女性 積極的支援

- 初回計測: ・身長 163.4cm ・BMI24.2 ・腹囲 89.0cm ・血圧132/82
- 職 業: 無職(保育士退職)
- 20歳の時から10kg以上体重増加
- 食 事: 早食い、腹十分目以上
- 運 動: プール、ジム利用始めた
- 動 機: 「スポーツジム利用している男性からのひとこと・・・。」  
「着られない服が増えた。おしゃれがしたい。」
- かかりつけ歯科医あり。定期受診中(数か月おき)
- 行動目標:
  - ・体重測定と記録 ・運動の継続 ・はし置きを準備する



# 特定保健指導に咀嚼指導を組み入れた事例

## Bさん 64歳男性 積極的支援

- 初回計測 ・身長 163.5cm ・BMI 24.5 ・腹囲 90.5cm ・血圧 146/84
- 職 業:ホテル業退職
- 20歳から12~3kg体重増加。体重測定していない。
- 動 機:  
「ズボンを何足か持っているがはけなくなった。もったいない。」
- 食 事:夜食あり。(たこやき、寿司、フライドポテト)  
飲酒 5日/週(自家製梅酒、ビール)、  
飲酒後ラーメン、お茶づけを食べる
- 運 動:ウォーキング実施しているが...
- かかりつけ歯科医あり。不定期受診中(違和感や、痛くなると受診)
- 行動目標:
  - ・体重測定と記録
  - ・一口食べ物を口に入れたら、はしを置くようにする



# 特定保健指導に咀嚼指導を組み入れた事例

## Cさん 64歳男性 積極的支援

- 前年度利用者。(評価時 体重±0kg、腹囲6cm増加。)
- 初回計測: ・身長 163.5cm ・BMI 25.7 ・腹囲 92.0cm ・血圧 132/78
- 職業:ゴルフ場管理 ●社交的、パソコン作業得意
- 動機:「自分一人では取り組みが長続きしない」
- 食事:お昼:コンビニ弁当や外食(3回/週) ・間食(3回/日)
- 運動:ウォーキング(2回/週)
- 体重測定しているが、記録したことがない。
- かかりつけ歯科医あり。歯の状態良好。歯科医定期受診中(2回/年)。  
「早食いってどれくらいが早食いなのか、よくわからない。」
- 行動目標:
  - ・はし置きを買う。一口食べ物を入れたら、はしを置くようにする
  - ・体重測定し、記録する。

