

効果的な生活習慣病対策保健事業の対策のすすめ方

地域・職域における 栄養の取り組み

社団法人東松山医師会病院 健診センターでの取り組み

社団法人 東松山医師会病院

管理栄養士 奥山 恵

① 特定健診・特定保健指導 実施状況

平成20年度 特定健診実施状況

集計期間：平成20年4月1日～平成21年3月31日、対象者：40歳～75歳の特定健診対象者

契約先	実施形態	実施時期	実施者数		保健指導判定基準	積極的支援対象者数	
			男性	女性		男性	女性
自治体A	集団	6月初旬～中旬	1,128 *65歳以上 (66.0%)	1,639 *65歳以上 (55.6%)	人間ドック学会の判定値	46 (4.1%)	15 (0.9%)
	個別	6月中旬～翌年1月	79 (55.7%)	67 (53.7%)		3 (3.7%)	0 (0.0%)
自治体B	集団	7月末	192 (56.8%)	172 (53.5%)	保健指導判定値	3 (1.6%)	1 (0.6%)
健保組合C	人間ドック	4月初旬～翌年3月	330 (1.8%)	184 (0.0%)	人間ドック学会の判定値	74 (22.4%)	9 (4.9%)

受診勧奨値の取り扱いについて

	特定健診判定値	人間ドック学会判定値		
	受診勧奨	保健指導優先 (改善しない場合は受診勧奨)		受診勧奨 (服薬治療開始値)
	受診勧奨	生活改善(6ヶ月)	生活改善(3ヶ月)	生活改善と薬物療法を開始
収縮期血圧	140-	140-149	150-159	160-
拡張期血圧	90-	90-94	95-99	100-
中性脂肪	300-	200-299	300-399	400-、-29
HDLコレステロール	-34	35-39	30-34	-29、120-
LDLコレステロール	140-	140-159	160-179	180-、-59
空腹時血糖	126-	110-125	126-139	140-
HbA1c	6.1-	5.5-6.0	6.1-6.4	6.5
AST	51-	36-60		61-
ALT	51-	36-60		61-
γ-GTP	101-	81-100		101-

実施状況の比較

	自治体A	健保組合C
特定健診受診者	半数が65歳以上	40～50代が大半
積極的支援対象者 (人間ドック学会判定値適用)	2% 特定健診の判定値では1%	14%
初回面接案内	利用券を郵送	口頭
初回実施時期	健診から6ヶ月後	健診当日
初回実施率	17%	99%

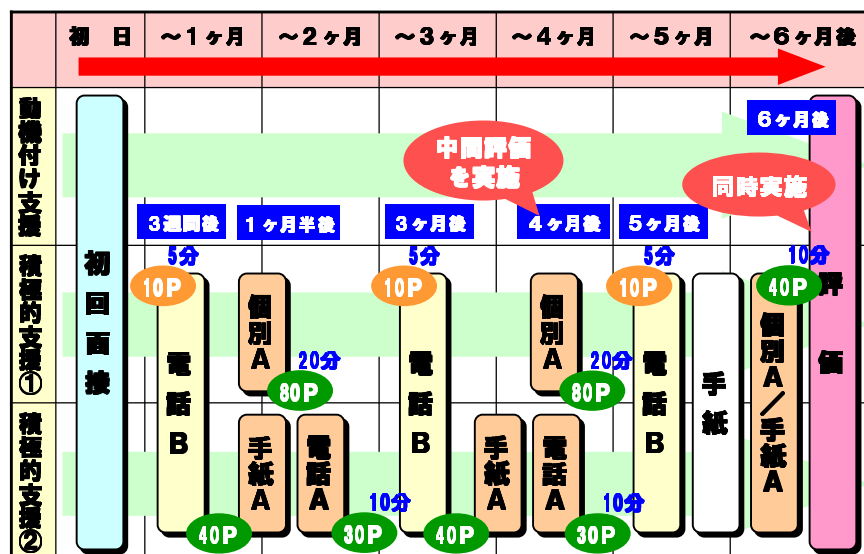
②指導プログラムの特徴

- ・初回面接を当日実施(職域)
- ・初回面接を独自に標準化

初回面接を当日実施するメリット

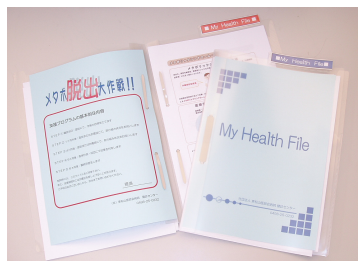
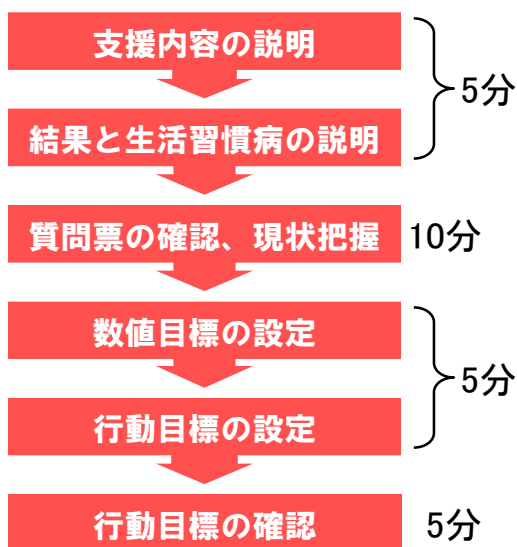
- 受診率を上げる
- 健診時の検査値、生活習慣で初回面接ができる
- 次年度の健診・保健指導に影響しない

保健指導の標準的なプログラム



初回面接の流れ

実施者：管理栄養士2名（常勤）、保健師2名（非常勤）



【(株)マッシュルームソフト】ヘルスジャッジ2008より

支援内容の説明

結果と生活習慣病の説明

質問票の確認、現状把握

数値目標の設定

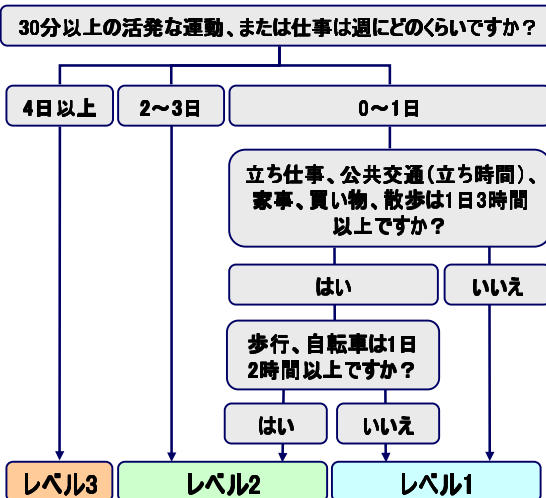
行動目標の設定

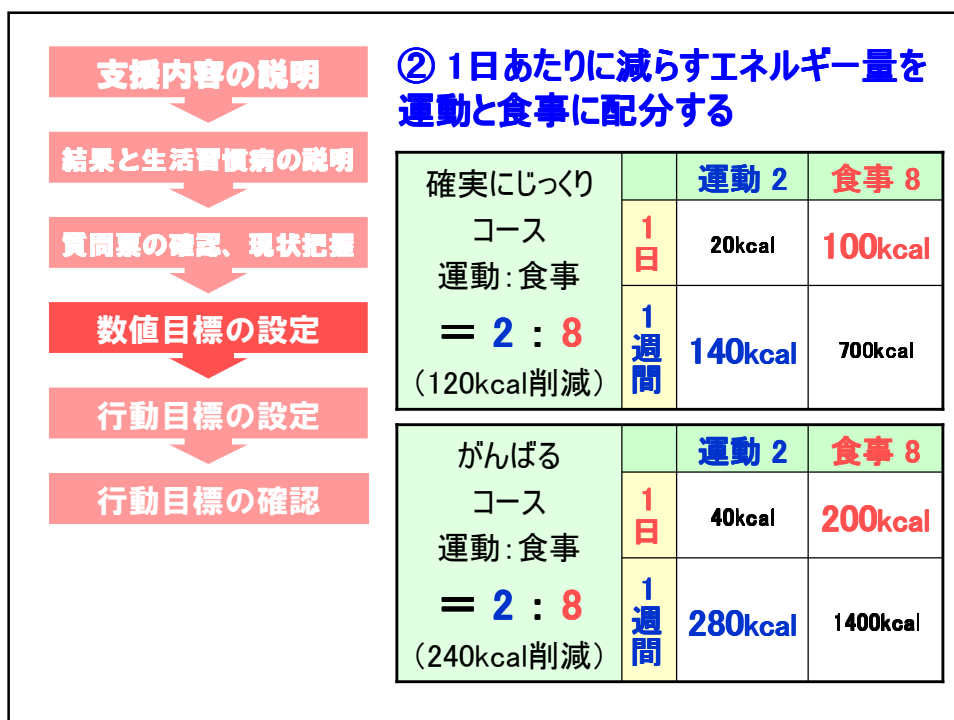
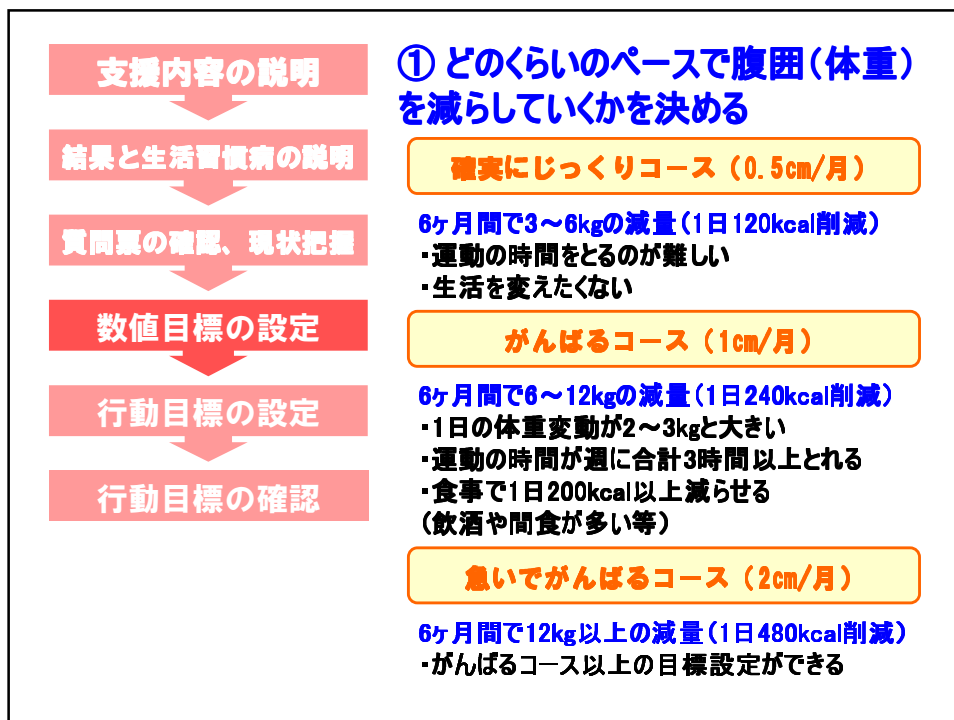
行動目標の確認

●質問票の確認、現状把握

●生活活動レベルの把握

生活活動レベルの把握を簡略化したものを使用





支援内容の説明

結果と生活習慣病の説明

質問票の確認、現状把握

数値目標の設定

行動目標の設定

行動目標の確認

「和食」「洋食」「中華」
「アルコール・お菓子」の
4種類の教材を使用

●食事目標の設定

100kcalの目安を示し、毎日または2日～3日に1回の頻度で実行可能な目標をたてる

【目標例】

休肝日を週1回にする/夕食後の間食は2日に1回にする
飲み物をお茶に変える/めん類の汁は残す
外食での大盛りを控える/おつまみの揚げ物を減らす

100kcalってどれくらい？

ビール (大ジョッキ杯) 200kcal/5g $\frac{1}{3}$	カルピル (ソフトドリンク) 200kcal/5g $\frac{1}{2}$	日本酒 (1合) 100kcal/5g $\frac{1}{2}$	ウイスキー (ダブル) 140kcal/5g $\frac{2}{3}$	アルコール お菓子類 (消費量はカロリー/分量)
ブランデー 110kcal/5g $\frac{1}{2}$	ワイン 70kcal/5g $\frac{1}{4}$	アンパン 200kcal/5g $\frac{1}{4}$	ショートケーキ 200kcal/5g $\frac{1}{3}$	
ビール 110kcal/5g $\frac{1}{2}$	アイスクリーム 100kcal/5g $\frac{1}{2}$	芋焼酎 100kcal/5g $\frac{2}{3}$	ビール 140kcal/5g $\frac{1}{2}$	

支援内容の説明

結果と生活習慣病の説明

質問票の確認、現状把握

数値目標の設定

行動目標の設定

行動目標の確認

同じ強度の運動でも体重によって100kcal消費できる時間が異なる
※安静時代謝は含めない

●運動目標の設定

100kcalの目安を示し、週単位で実行可能な目標をたてる

【目標例】

週1回は通勤を電車(自転車)にする/速歩20分を週3回
筋トレ(軽度) 5分を週3回/1日8000歩は歩くようにする

体重60キロの場合 3メッツ (48分)

100kcalってどれくらい？

体重が60キロの場合 $100 \text{ (kcal)} \div 60 \text{ (kg)} \div 1.8 \text{ (kg)}$
(消費カロリーは1kgあたり、100kcal(100kcal/100kg)を基準として算出)

① 散歩(歩行、室内の掃除)	② 軽いジョギング・トレーニング
③ 洗濯、日曜大工	④ ボーリング、バレーボール
⑤ 自転車に乗る、庭仕事	⑥ 散歩、ゴルフ、体操
⑦ 子犬と遊ぶ、運動	⑧ 水中運動、卓球、野球
⑨ 家族の移動、芝刈り	⑩ ジョギング、エアロビクス
⑪ 庭かき、庭仕事	⑫ バスケットボール、テニス
⑬ 運動(軽い負荷)	⑭ 水泳(クロール)
⑮ ランニング、空手	⑯ 水泳(クロール)

体重90キロの場合 3メッツ (31分)

100kcalってどれくらい？

体重が90キロの場合 $100 \text{ (kcal)} \div 90 \text{ (kg)} \div 1.8 \text{ (kg)}$
(消費カロリーは1kgあたり、100kcal(100kcal/100kg)を基準として算出)

① 散歩(歩行、室内の掃除)	② 軽いジョギング・トレーニング
③ 洗濯、日曜大工	④ ボーリング、バレーボール
⑤ 自転車に乗る、庭仕事	⑥ 散歩、ゴルフ、体操
⑦ 子犬と遊ぶ、運動	⑧ 水中運動、卓球、野球
⑨ 家族の移動、芝刈り	⑩ ジョギング、エアロビクス
⑪ 庭かき、庭仕事	⑫ バスケットボール、テニス
⑬ 運動(軽い負荷)	⑭ 水泳(クロール)
⑮ ランニング、空手	⑯ 水泳(クロール)

7

支援内容の説明

結果と生活習慣病の説明

質問票の確認、現状把握

数値目標の設定

行動目標の設定

行動目標の確認

●設定した目標をファイルする

運動目標

食事・生活目標

目標セオリスト 90.5 宣言！ 氏名 木野 太郎 担当 大元 2008/2/10

あなたの現状

性別	年齢	身長	体重	BMI	腰囲	身体活動レベル
男性	55歳	175.3cm	85.9kg	28	93.5cm	レベル2

一日の推定摂取エネルギー 3200kcal(±100kcal)

一日の理想的な推定エネルギー必要量 2550kcal(±100kcal)

ご機嫌が落ちると、お茶を飲めば 11 杯分 (お茶 1 杯 約 2.4g(±1))

行動目標

6ヶ月(2/10~8/10) を目標に体重 82.9 kg 減量 90.5 kg を目指します。

1日あたりに減らすべきエネルギー 120 kcal も、運動 2:8 食事 の割合で減らします。つまり、運動で 20 kcal 消費し、食事 100 kcal 消費の消費を目標にします！

運動で1週間に 140 kcal消費UP

カロリーのチェック

品名	量	カロリー
焼酎	1合(180ml)	260kcal
ビール	1瓶(350ml)	140kcal
アイスクリーム	1個	220kcal
コロッケ	1個	340kcal
ポテトチップス	1袋(85g)	480kcal

ライフスタイル改善目標

休肝日を週2回にする めん類の汁は残す

なるべく階段を使う 毎日体重を測る

1ヵ月でゆとり食べる 減量を心がけます

とりあえず1ヶ月頑張ってみよう。そして、1ヶ月後に目標としていることが達成できたかどうか振り返ってみてほしい。達成できているものはそのまま習慣にしていこう。

(社) 東松山山形病院 健康センター

●セルフモニタリング方法

腹囲測定メジャーを配布し、体重・腹囲・血圧の測定方法とチェックリストの記入方法を説明

2008 5 氏名 木野 太郎 担当 大元

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
天気	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
体重 (kg)	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	
腹囲 (cm) 週1回測定																															
血圧 収縮期(最大) 拡張期(最小) 脈拍(1分)	145	148	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	145	
身体活動																															
ライフスタイル																															

体重記録表

5月15日 現在の体重 97 kg

最終目標 体重 95 kg 腹囲 93 cm

月間チェックリスト記入例

(日) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

支援期間中、2～3回実施

計測値

【来院】身長、体重、BMI、腹囲、体脂肪率、血圧、血液検査

【自己測定】体重、腹囲、血圧

問診

[illegible]

目標の達成度(3段階)

自発的な取り組み

自己变化

行動変容ステージ

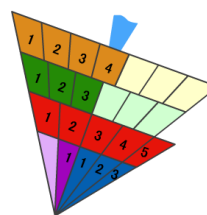
食事記録

1～3日分の食事記録(不連続)

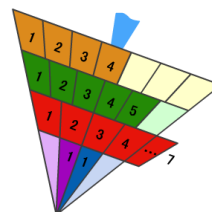
初回面接時に記録の条件を指示

[illegible]

1ヶ月半後



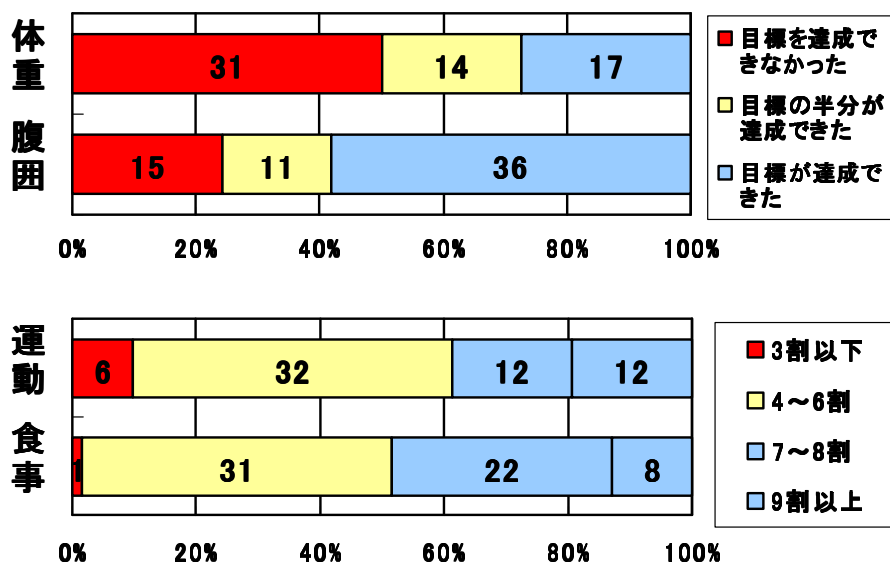
4ヶ月後



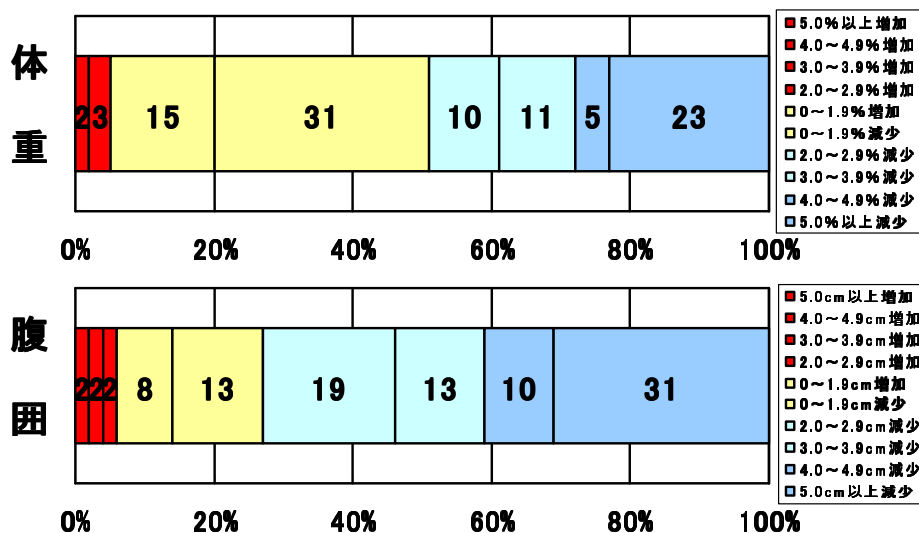
③特定保健指導の効果と課題

C健康保険組合 積極的支援終了者 男性 62名
(40～49歳27名、50～59歳29名、60～65歳6名)

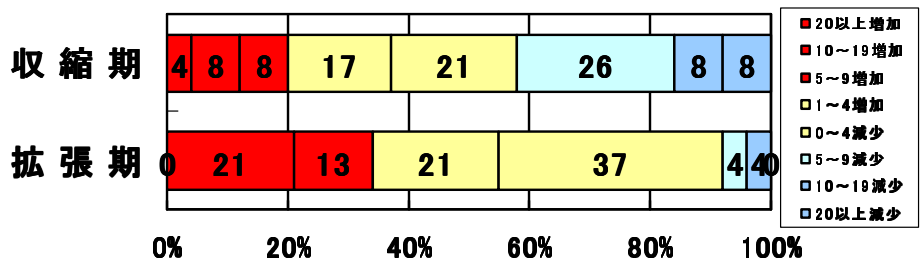
数値・行動目標の達成状況（男性62名）



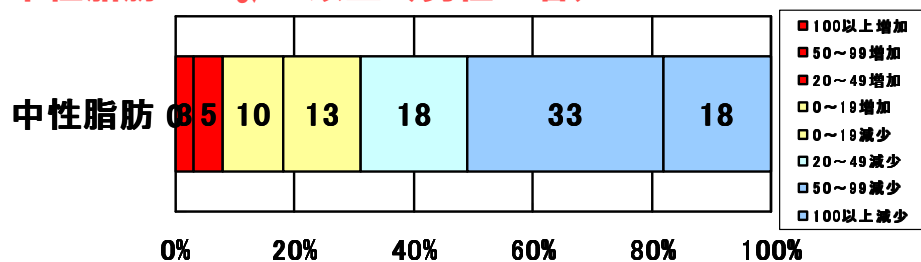
検査値の変化（男性62名）



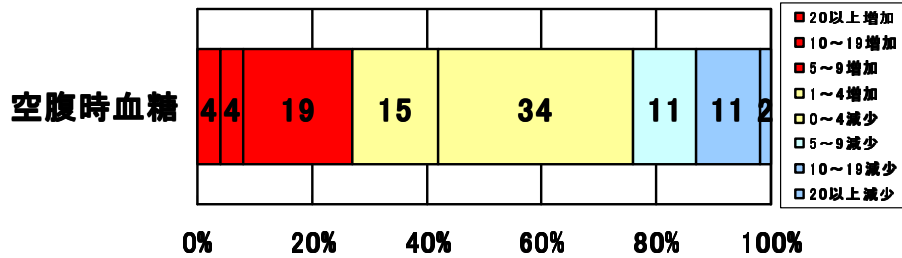
血圧130/85以上（男性24名）



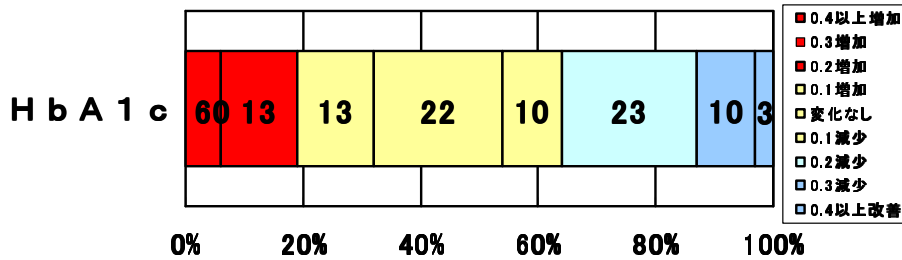
中性脂肪150mg/dl以上（男性39名）



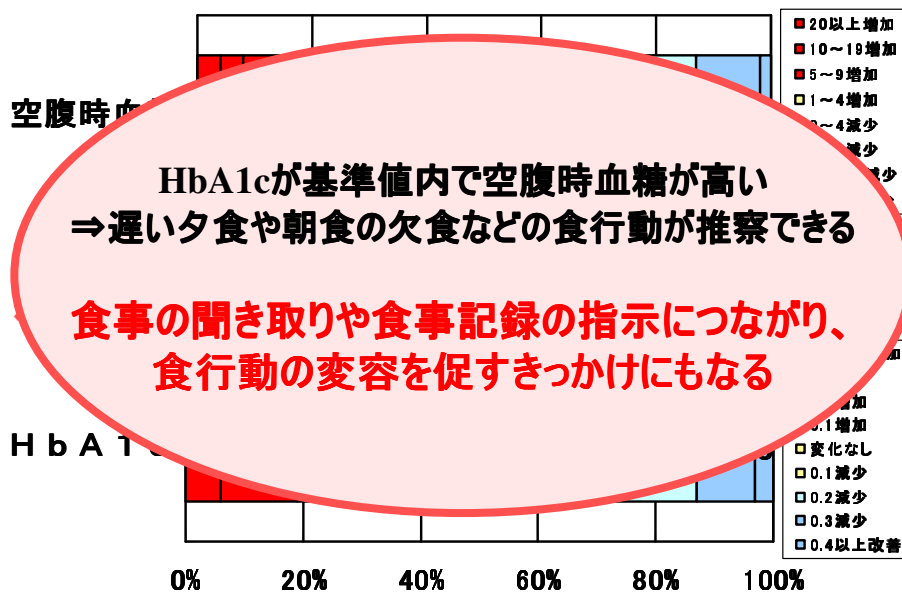
空腹時血糖100mg/dl以上（男性54名）



ヘモグロビンA1c 5.2%以上（男性31名）



空腹時血糖100mg/dl以上（男性54名）



標準化することの意義と今後の課題

○効果的な支援、継続のための標準化

- ・初回面接の目標設定がうまくいくと脱落しにくい
- ・詳細な支援は、ステージを確認しながら継続支援時に実施
- ・継続支援の担当者が変わっても支援しやすい

○初回面接実施率の向上⇒健診後、早期の実施

○プログラム内容の検討⇒終了時アンケート、評価から

- ・地域や個々の特性に合わせたプログラム、初回グループ面接の実施

○運動の評価を実施(歩数計や簡易体力測定など)

○効果的な動機付け支援方法の検討

- ・継続のための初回面接、支援期間中の相談窓口の整備

○前年度のプログラムを終了している対象者には別プログラムを検討