

特定保健指導の対象者及び指導内容

(対象：40～74 歳の公立学校共済組合員)

1 特定保健指導の対象者 (※1)

特定健康診査 (※2) の結果

(1) 腹囲とBMIで内臓脂肪蓄積のリスクを判定します。

腹囲が 男性 85 cm以上
女性 90 cm以上

腹囲が 男性 85 cm未満
女性 90 cm未満 でも
BMI 25 以上(※3)

(2) 検査結果、質問票より追加リスクをカウントします。

[リスク]

- ① 血糖 空腹時(随時)血糖100mg/dl以上 又は HbA1c (NGSP値)5.6%以上
- ② 脂質 空腹時中性脂肪150mg/dl以上 又は 随時中性脂肪175mg/dl以上 又は HDLコレステロール40mg/dl未満
- ③ 血圧 収縮期130mmHg以上 又は 拡張期85mmHg以上
- ④ 喫煙歴 あり (①～③のいずれかに該当する場合のみカウント)

(3) (1)、(2) から保健指導レベルを判定します。

リスクの該当項目が
1 方の方 動機付け支援レベル
2 以上の方 積極的支援レベル

リスクの該当項目が
1 ～ 2 方の方 動機付け支援レベル
3 以上の方 積極的支援レベル

※1 糖尿病、高血圧症、脂質異常症の治療に係る薬剤を服用している方は、対象となりません。

※2 特定健康診査の検査項目は、定期健康診断や人間ドックの検査項目に全て含まれているため、検診等受診により特定健康診査を受けたことになります。

※3 $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

※4 特定保健指導判定値だけではなく受診勧奨判定値を超えている方でも、服薬・受療等を行っていない場合は、特定保健指導対象者となります。

2 特定保健指導の内容

動機付け支援

個別面接が1回行われ、保健師・管理栄養士・看護師などの指導のもと、実行しやすい目標を立てます。

実践した後、3～6か月後に評価を行います。

積極的支援

個別面接で保健師・管理栄養士・看護師などの指導のもと実行しやすい目標を立てます。

電話やメールなどにより3か月以上の継続的支援を受けながら実践した後、3～6か月後に評価を行います。