

特定健診 受けるだけではもったいない

～成功例から学ぶメタボリックシンドロームの解消法

箕面市立医療保健センター

保健センター所長 和田 眞理子

当センターでは、箕面市国民健康保険加入者の特定保健指導を委託されて実施している。

今回の集会で、当センターの特定保健指導の実施内容をご紹介します。

特定保健指導の対象者は、血圧、糖尿病、脂質異常症の服薬がなく、特定健診の検査結果が、肥満（腹囲該当、または BMI25 以上）で、血圧、血糖値、中性脂肪または HDL コレステロールのどれかひとつ以上基準値より外れている方である。

特定保健指導の目標は、自分で生活習慣の課題に気づき、健康的な行動ができるように、支援することであり、動機づけ支援、積極的支援の 2 種類の支援方法がある。動脈硬化のリスクがより高い対象者が、積極的支援となる。

動機づけ支援の内容は、初回面接（1 日の食事記録・運動習慣・背景となる生活リズム・家族的素因を初めにお聞きし、体の中で何がおこっているのか考え、動脈硬化のしくみについて話し、ご一緒に具体的な目標を決め、毎日のがんばり表を渡す）、3 カ月後の中間支援（電話で頑張り具合をお尋ねする）、目標の達成度についての 6 カ月後の最終アンケート（体重・腹囲、生活習慣・気持ち・行動・身体の変化、ご自分で気をつけたこと、うまくいかなかった方は原因の自己分析、感想）

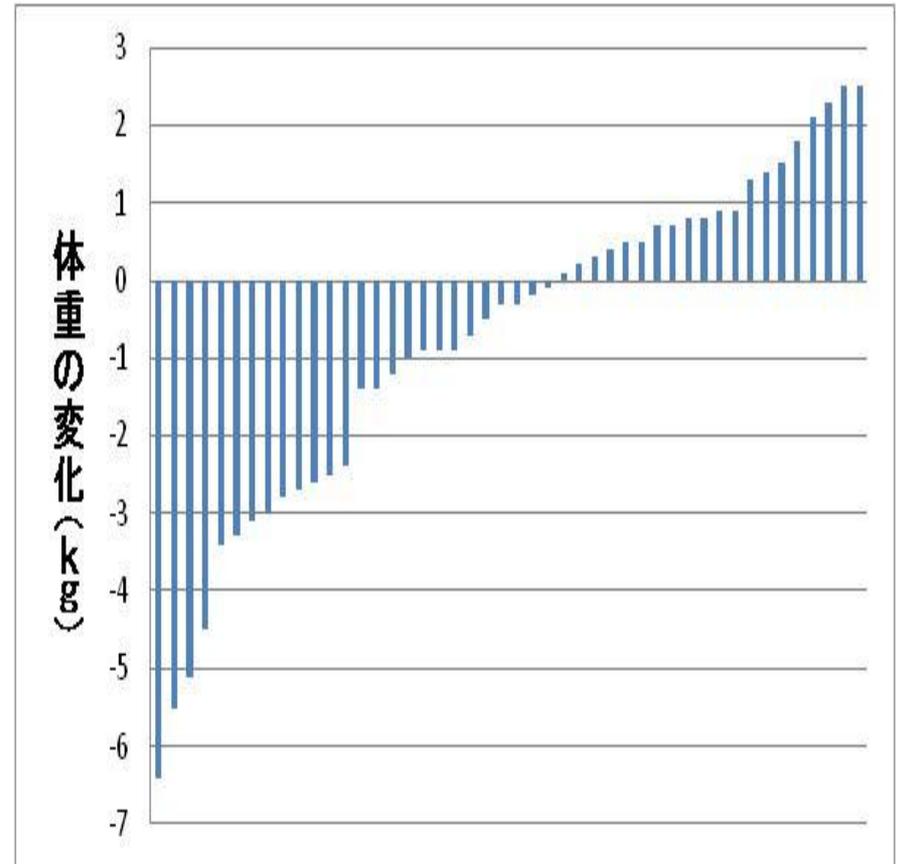
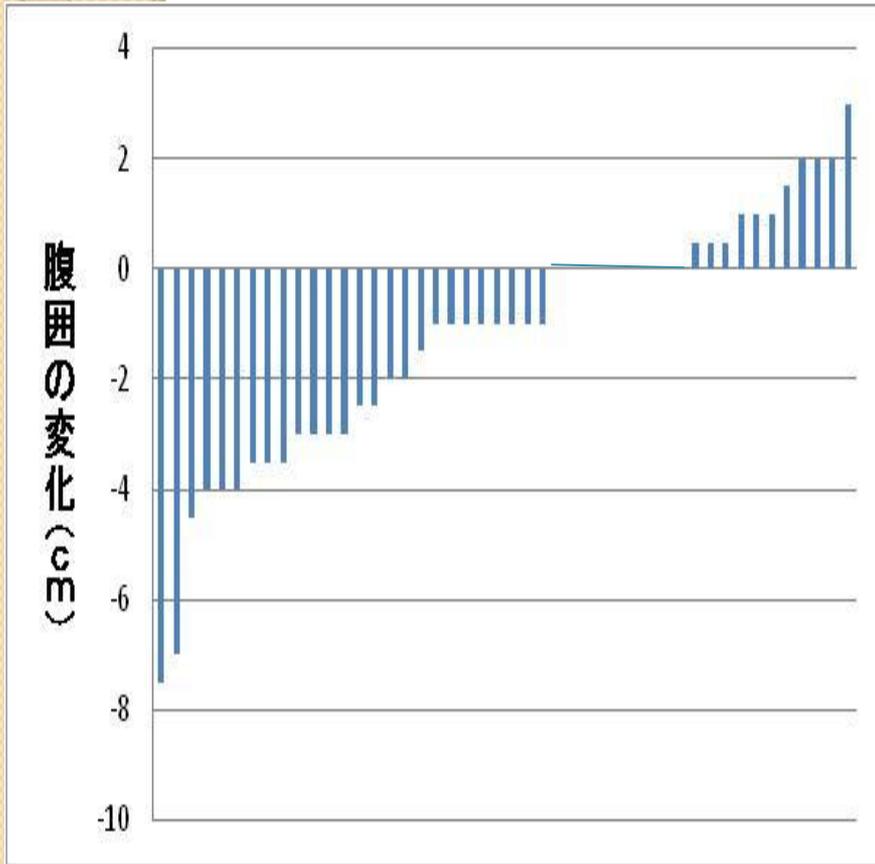
積極的支援の内容は、初回面接（動機づけ支援と同様）、1 か月後援（電話で頑張り具合をお尋ねし食事記録用紙を送る）、2 カ月後支援（食事記録返送・管理栄養士食事診断）、3 カ月後中間面接（体重・腹囲・体脂肪の測定、食事診断結果をグラフ等を用いて説明、ライフコーダー運動強度もわかる万歩計のような器械を 2W 貸出し）、4 カ月後支援（ライフコーダ分析結果郵送）、5 カ月後支援（電話で頑張り具合をお尋ねし制週面接の日程を決める）、6 カ月後最終面接（体重・腹囲・体脂肪の測定、最終アンケートと同じ内容を面接でお聞きする）

積極的支援で体重減量・検査値の改善が見られた事例をご紹介します。

特定保健指導対象者の指導による体重の変化を示すスライドを添付する。

最後に、「箕面市立医療保健センターでは年間 300 人ほど特定保健指導をしています。利用者は体重減少やデータ改善効果が出ています。特定保健指導利用券が届きましたらぜひお申込みください。お申し込みいただいたら、保健師、栄養士が丁寧に支援します。」と結んだ。

# H24年度積極的支援対象者における支援終了時の腹囲と体重の増減



# H24年度動機づけ支援対象者における支援終了時の腹囲と体重の増減

