

リスク要因によって 保健指導レベルを決定（階層化）します

内臓脂肪の蓄積により、心疾患等のリスク要因（高血圧、高血糖、脂質異常等）が増え、リスク要因が増加するほど心疾患等が発症しやすくなります。

このため、保健指導の対象者を選定する際には、内臓脂肪蓄積の程度とリスク要因の数に着目することが重要になります。

このため、内臓脂肪の蓄積を基本とし、対象者の年齢を考慮しつつリスク要因の数によって保健指導レベルを設定していきます。

具体的な選定・階層化は4つのステップを経て決定します。

ステップ 1

腹囲とBMIで内臓脂肪蓄積のリスクを判定します

- ・腹囲 男性85cm以上
女性90cm以上 } → (1)
 - ・腹囲 男性85cm未満
女性90cm未満
かつBMIが25以上 } → (2)
- ※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

ステップ 2

検査結果、質問票より追加リスクをカウントします

- ①血糖
 - a 空腹時血糖 100mg/dl 以上 または
 - b HbA1cの場合 5.6%以上 または
 - c 薬剤治療を受けている場合（質問票より）
 - ②脂質
 - a 中性脂肪 150mg/dl 以上 または
 - b HDLコレステロール 40mg/dl未満 または
 - c 薬剤治療を受けている場合（質問票より）
 - ③血圧
 - a 収縮期 130mmHg以上 または
 - b 拡張期 85mmHg以上 または
 - c 薬剤治療を受けている場合（質問票より）
 - ④質問票 喫煙歴あり
- ①～③はメタリックドーム（内臓脂肪症候群）の判定項目、
④はその他の関連リスクとし、④の喫煙歴については①～③のリスクが1つ以上の場合にのみカウントする

ステップ 3

ステップ 1、2から保健指導レベルをグループ分けします

ステップ 1で (1) の場合

- ①～④のリスクのうち追加リスクが2以上の対象者は 積極的支援レベル
- 1の対象者は 動機づけ支援レベル
- 0の対象者は 情報提供レベルとする

ステップ 1で (2) の場合

- ①～④のリスクのうち追加リスクが3以上の対象者は 積極的支援レベル
- 1または2の対象者は 動機づけ支援レベル
- 0の対象者は 情報提供レベルとする

ステップ 4

以下の条件を踏まえて保健指導レベルを確定します

□前期高齢者（65歳以上75歳未満）は、積極的支援となった場合でも動機づけ支援とする

※予防効果が多く期待できる65歳までに、特定保健指導がすでに行われてきていると考えられ、また日常生活動作能力、運動機能等を踏まえ、QOLの低下に配慮した生活習慣の改善が重要であるため

□服薬中の人は医療保険者による特定保健指導の対象としない

※継続的に医療機関を受診しており、栄養、運動等を含めた必要な保健指導は医療機関において継続的な医学的管理の一環として行われることが適当であるため

・特定保健指導とは別に、医療保険者が、生活習慣病の有病者・予備群を減少させるために、必要と判断した場合には、主治医の依頼または了解の下に、保健指導を行うことができる

・市町村の一般衛生部門においては、主治医の依頼または了解のもとに、医療保険者を連携し、必要に応じて服薬中の人に対する保健指導を行う

