

第3章 保健指導の対象者

(1) 基本的事項

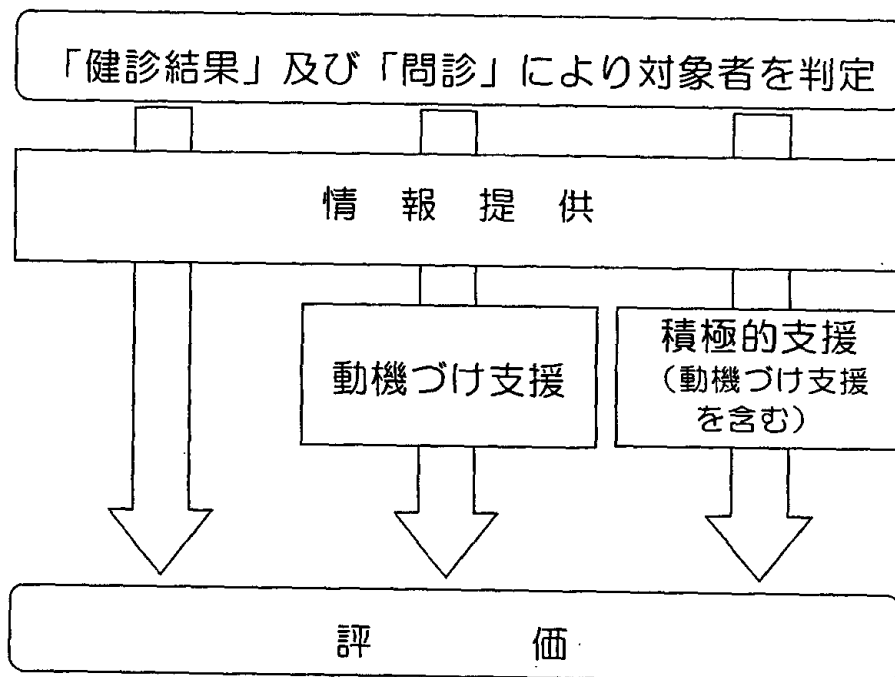
保健指導の対象者は、健診受診者すべてであるが、保健指導の必要性の度合いによって階層化を行う。階層化は、①「情報提供」のみを行う、②「情報提供」に加え「動機づけ支援」を行う、③「情報提供」に加え「積極的支援」を行う、の3段階に区分して、保健指導を実施する。階層化の流れは、図2のとおりである。

保健指導の必要性は、健診結果と問診に基づいて判断する。その考え方は、糖尿病や心血管疾患等の発症の可能性が高いこと、内臓肥満の改善の必要性、そして生活習慣改善の必要性から判断する。

また、保健指導の必要性の判定は、効率性を高めるためコンピュータ処理にて行うことが望ましい。

なお、各階層における保健指導の具体的な内容については、「第4章 保健指導の実施」に記載している。

図2 保健指導階層化のフロー



(2) 対象者の選定方法

保健指導の対象者は、以下の手順で選定する。

- ① 健診結果から、【健診項目は健診分科会で決定する：エネルギー摂取過剰を示す項目、内臓肥満の程度、インスリン抵抗性、動脈硬化危険因子、血管の状態】支援レベルを決める（健診分科会で決定）
- ② 生活習慣に関する問診（表4）のうち、生活習慣改善の必要性（リスク）を判定する。（1点～3点）
- ③ 健診結果の支援レベルと、問診結果の生活習慣改善の必要性との関係から、図3のように判定する。

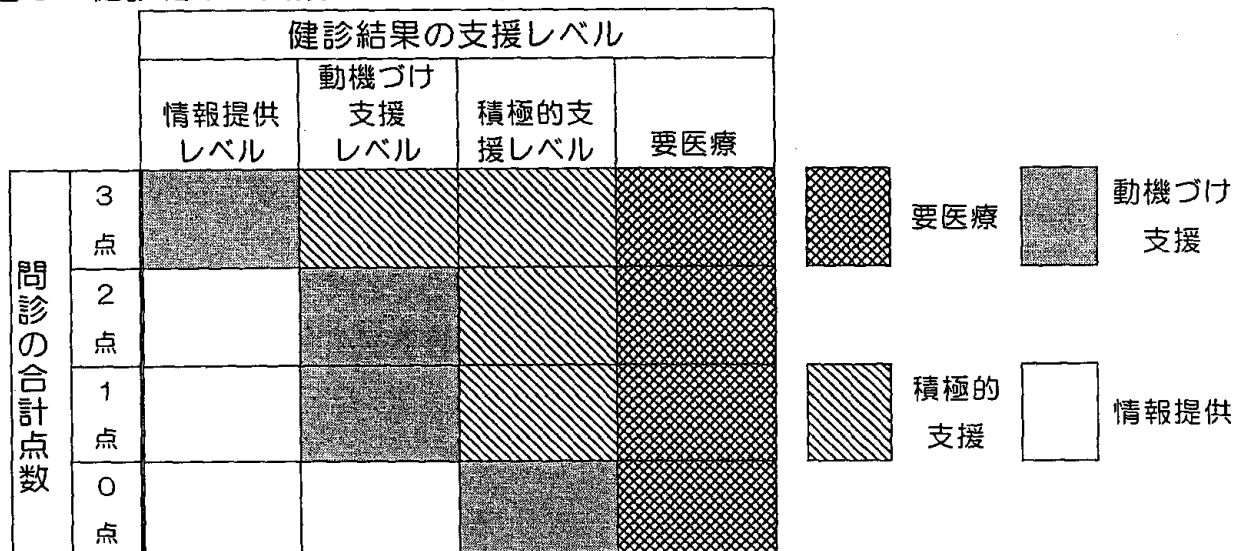
表3 健診結果のリスク分類

（健診分科会で決定する予定）

表4 生活習慣改善の必要性を判断するための問診

問診項目	はい	いいえ	判定
1. 20歳の時の体重から10kg以上増加している	はい(1点)	いいえ(0点)	1点
2. 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施	はい	いいえ	} 全て「いいえ」は1点
3. 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施	はい	いいえ	
4. 同世代の同性と比較して歩く速度が速い	はい	いいえ	
5. タバコを吸っている	はい(1点)	いいえ(0点)	1点
合 計			*点

図3 健診結果の支援レベルと問診の合計点数による保健指導の判定



(3) 留意事項

- ① 単一健保組合や市町村などで、すべての対象者に対して、「動機づけ支援」（個別面接）を行っている場合など、既に濃厚な保健指導を行っている場合は、あえて「情報提供」のみの対象者を選定する必要はない。
- ② 保健指導の対象者のうち「積極的支援」が非常に多い場合は、健診結果によって優先順位をつけ、最も必要な対象者に絞ることも差し支えない。ただし、年次計画を立て、保健指導が必要な対象者に対しては、必ず保健指導が実施されるよう配慮する。
- ③ 健診結果、要治療となった者については、受診勧奨を行うとともに、主治医と連携を図り、その指導のもとに保健指導を行う。

(4) 保健指導対象者の選定方法の修正

当面、保健指導対象者は上記の基準で選定するが、平成18年度に行われる国及び医療保険者等の取り組みにおける成果を踏まえ、事業全体の評価を行った結果、保健指導対象者の区分の変更が必要であると判断される場合は適宜見直し、修正を行う。

(5) 保健指導を実施する際の間診

健診時に行う生活習慣に関する問診は、前述したように保健指導の区分を判定するために使用することに加え、「情報提供」、「動機づけ支援」、「積極的支援」の保健指導を実施する際にも行う。問診は次の2つの形態がある。

①「情報提供」の内容を判断するための問診（表5）

「情報提供」の内容を判断するための問診は、個別に食生活、運動習慣等の情報を提供するために11項目を行う。これは、表2の問診5項目に6項目を追加したもので、健診結果ではリスクがない者であっても必要な情報が提供されることになる。

例えば、問診項目3が「0点」の対象者には、運動や身体活動の必要性や身近な運動施設の紹介などを、また、問診項目7が「1点」の対象者には食習慣と肥満の関係や健康に及ぼす影響などを健診結果表に情報提供として載せるなど、対象者個々人の生活習慣を見直すきっかけとなるような情報提供を行うこととする。

なお、健診時の問診は受診者全員に行うことから、できる限りエビデンスのある問診項目数に絞り、また、簡潔な表現とした。

表5 「情報提供」の内容を判断する問診

問 診 項 目	はい (1点)	いいえ (0点)	判 定
1. 20歳の時の体重から10kg以上増加している	はい	いいえ	1点
2. 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施	はい	いいえ	0点
3. 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施	はい	いいえ	0点
4. 同世代の同性と比較して歩く速度が速い	はい	いいえ	0点
5. タバコを吸っている	はい	いいえ	1点
6. この1年間で体重の増減が±3kg以上あった	はい	いいえ	1点
7. 早食い・ドカ食い・ながら食が多い	はい	いいえ	1点
8. 夜食や間食が多い	はい	いいえ	1点
9. 朝食を抜くことが多い	はい	いいえ	1点
10. ほぼ毎日アルコール飲料を飲む	はい	いいえ	1点
11. 睡眠で休養が得られている	はい	いいえ	0点

注：情報提供の判断は、判定項目の点数により判断する。

②「動機づけ支援」、「積極的支援」のための詳細な問診

「動機づけ支援」、「積極的支援」のためには、保健指導対象者の生活習慣及び行動変容のステージを把握し、どのような生活習慣の改善が必要なのかをアセスメントするために、さらに詳細な問診を初回面接時に実施する。詳細な問診の例は、「第4章 保健指導の実施」を参照していただきたい。