

参考資料

* 保健指導対象者の選定

(ステップ1)

(1) 腹囲：男性 85cm、女性 90cm

(2) 腹囲：男性 < 85cm、女性 < 90cm

かつ BMI 値 (体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)) 25

(ステップ2)

次の ~ の判定項目にいくつ該当するか(いくつの追加リスクがあるのか)をカウントする。

空腹時血糖 100mg/dl 以上又は HbA1c の場合 5.2%以上

中性脂肪 150mg/dl 以上又は HDL コレステロール 40mg/dl 未満のいずれかもしくは両方

収縮期血圧 130mmHg 以上又は拡張期血圧 85mmHg 以上のいずれかもしくは両方

喫煙歴あり(から のリスクが 1つ以上の場合にのみカウント)

(ステップ3)

(1) の場合 ~ のうちの追加リスクが

2 以上の対象者は 積極的支援レベル

1 の対象者は 動機付け支援レベル

0 の対象者は 情報提供レベル

(2) の場合 ~ のうちの追加リスクが

3 以上の対象者は 積極的支援レベル

1 又は 2 の対象者は動機付け支援レベル

0 の対象者は 情報提供レベル

* 「情報提供」

自らの身体状況を認識するとともに、生活習慣を見直すきっかけとなるよう健診結果の提供にあわせて、基本的な情報を提供する。

* 「動機付け支援」

対象者が自らの健康状態を自覚し、生活習慣の改善のため自主的、継続的に取り組めるよう医師、保健師または管理栄養士が行動計画を策定し、生活習慣改善の動機づけを行い実績評価する。

* 「積極的支援」

対象者が自らの健康状態を自覚し、生活習慣の改善のため自主的、継続的に取り組めるよう医師、保健師または管理栄養士が行動計画を策定し、対象者による主体的な取り組みへの働きかけを相当な期間継続(約6ヶ月)し、積極的に支援し経過後実績評価を行う。