

平成20年10月30日(木)  
第19回上越地域職域健診懇談会

# 特定保健指導対象者を減少させるために

～まずは対象者の傾向を知りましょう～



(社)上越医師会

上越地域総合健康管理センター

保健師 渡辺順子

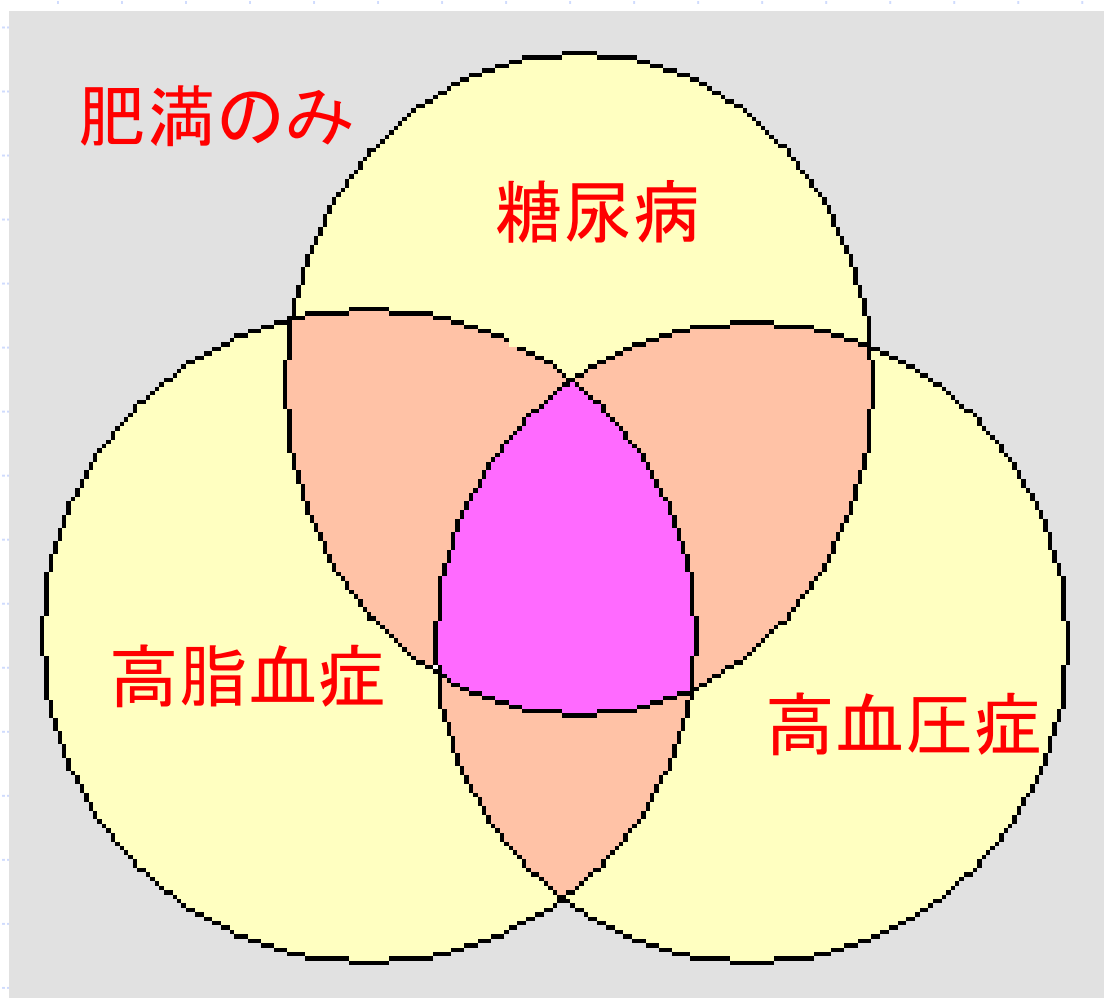
# 肥満者の多くが複数の危険因子を持っている

肥満のみ  
約20%

いずれか1疾患有病  
約47%

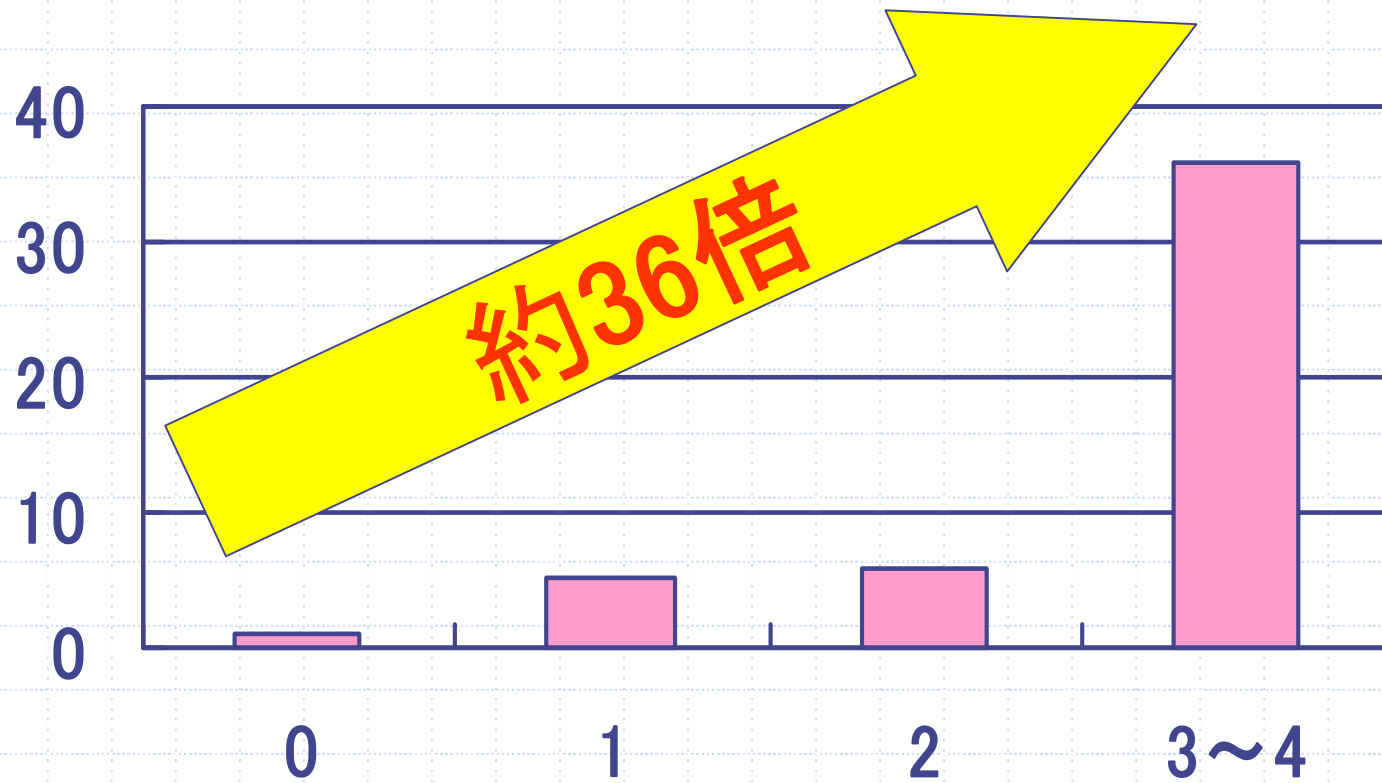
いずれか2疾患有病  
約28%

3疾患すべて有病  
約5%



厚生労働省 保健指導における学習教材集(H14糖尿病実態調査の再集計)より

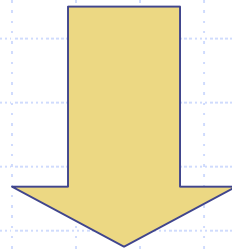
# 危険因子が重なるほど脳卒中、心疾患を発症しやすい



危険因子(内臓脂肪型肥満・糖尿病・高血圧症・高脂血症)の数

# ターゲットを絞った健診へ

個別疾患の早期発見・早期治療



内臓脂肪型肥満に着目した  
早期介入・行動変容

# メタボリックシンドロームと特定保健指導の 基準値はどこが違うのでしょうか

メタボ基準値	項目	特定保健指導の基準値
—	BMI	25
男85・女90	腹囲(cm)	男85・女90
150	中性脂肪	150
40	HDLコレステロール	40
130	収縮期血圧	130
85	拡張期血圧	85
110	空腹時血糖	100
5.5 ※	HbA1c	5.2
—	タバコ	吸う

厚生労働省保険局「特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施に向けた手引き」では、空腹時血糖110mg/dlがHbA1c 5.5%に相当することから、HbA1c 5.5%をメタボの基準として採用するように推奨されている。

# メタボリックシンドロームの診断基準

## 内臓脂肪型肥満

へその周りが男性85cm以上、女性90cm以上

※内臓脂肪面積が男女とも100cm<sup>2</sup>以上に相当します。

いいえ

あなたはメタボリックシンドロームではありません！

はい

## 健康診断結果について、下のうち2つ以上にあてはまる

血糖値：空腹時血糖値110mg/dl以上

血中脂質：中性脂肪150mg/dl以上、  
または、かつHDLコレステロール40mg/dl未満

血圧：収縮期（最大）血圧130mmHg以上  
または、かつ拡張期（最小）血圧85mmHg以上  
それぞれの治療に係る薬剤を服用している場合も該当になります。

1つも  
あてはまらない

1つだけに  
あてはまる

はい

あなたはメタボリックシンドロームです！

あなたはメタボリック  
シンドローム予備軍です！

# 特定保健指導対象者の基準

判定		追加リスク			④喫煙習慣	対象	
		①血糖	②脂質	③血圧		40～64歳	65～74歳
		空腹時血糖100mg/dl以上またはHbA1cが5.2%以上	中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満	収縮期130mmHg以上または拡張期85mmHg以上			
腹囲	男性85以上 女性90以上	2つ以上該当			問わない	積極的	動機付け
		1つ該当			あり		
					なし		
BMI	上記以外で BMIが25以上	3つ該当			問わない	積極的	動機付け
		2つ該当			あり		
		1つ該当			なし		
					問わない		

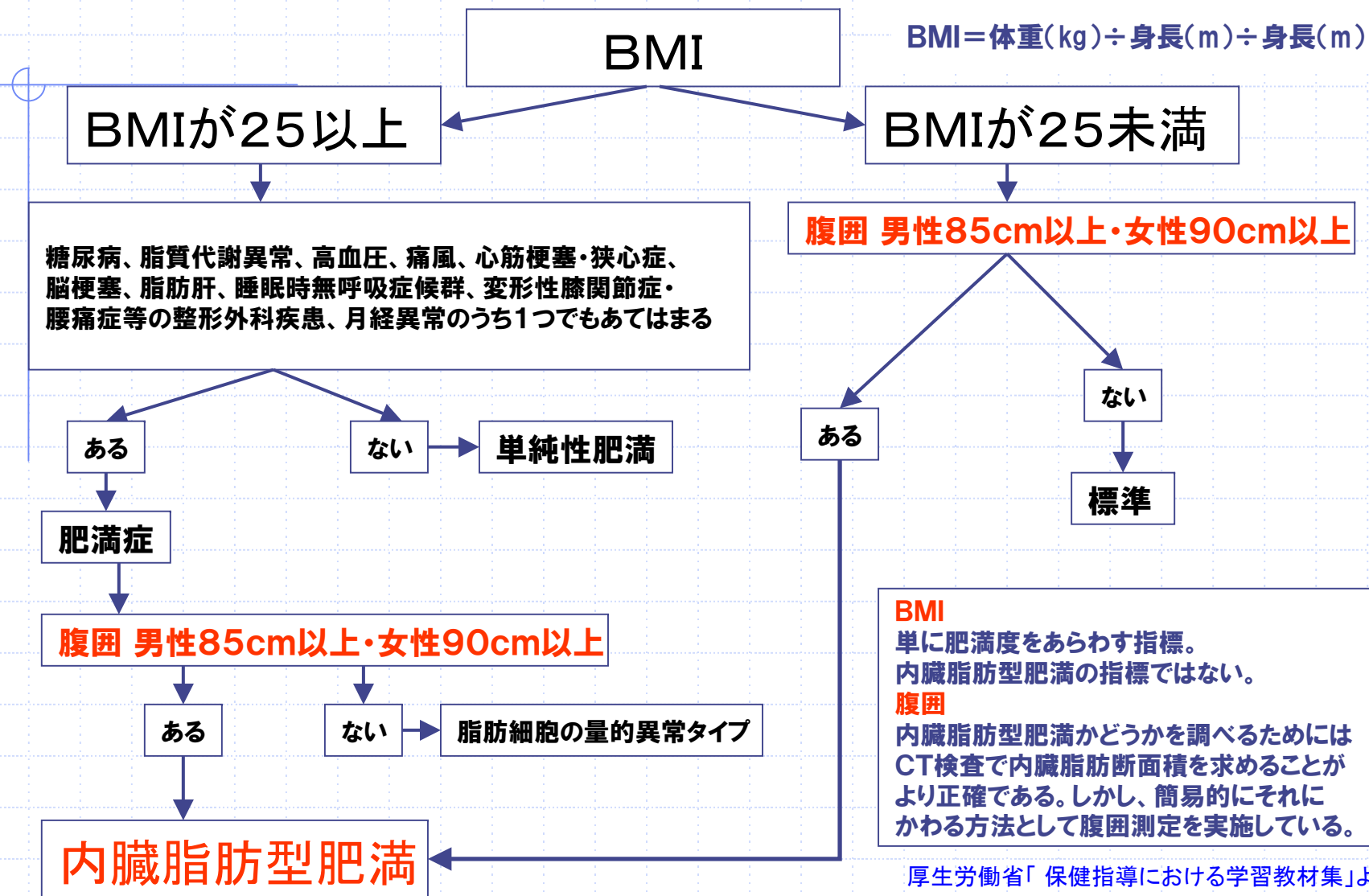
※糖尿病、脂質異常症、高血圧症の治療に係る薬剤を服用している場合は対象者から除く

※65～74歳については、積極的支援になった場合でも動機付け支援とする

※積極的支援・・・初回面接後⇒3ヶ月以上の継続的な支援⇒6ヶ月後に評価

※動機付け支援・・・初回面接後⇒6ヶ月後に評価

# BMIと腹囲は何か違うのでしょうか？





# なぜ腹囲が重視されるのでしょうか？

男性85cm・女性90cm

内臓脂肪断面積100cm<sup>2</sup>

内臓脂肪型肥満

※内臓脂肪は付きやすいが、落としやすい  
(特に散歩等の有酸素運動が効果的!!)

※皮下脂肪は付きにくいですが、落としにくい(つまめる脂肪)

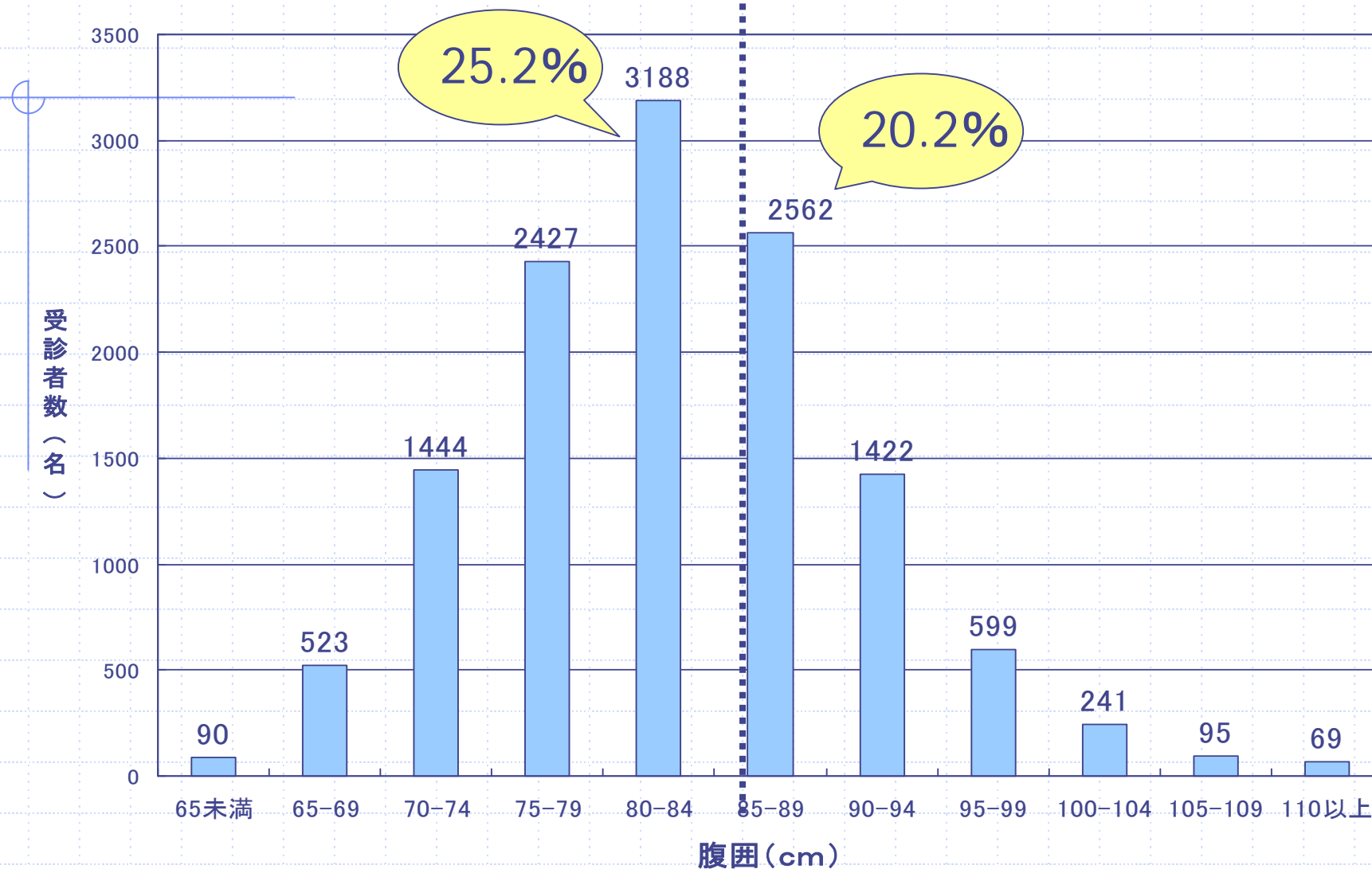
高血圧・糖尿病・高脂血症

動脈硬化抑制の良いホルモンを減少

動脈硬化

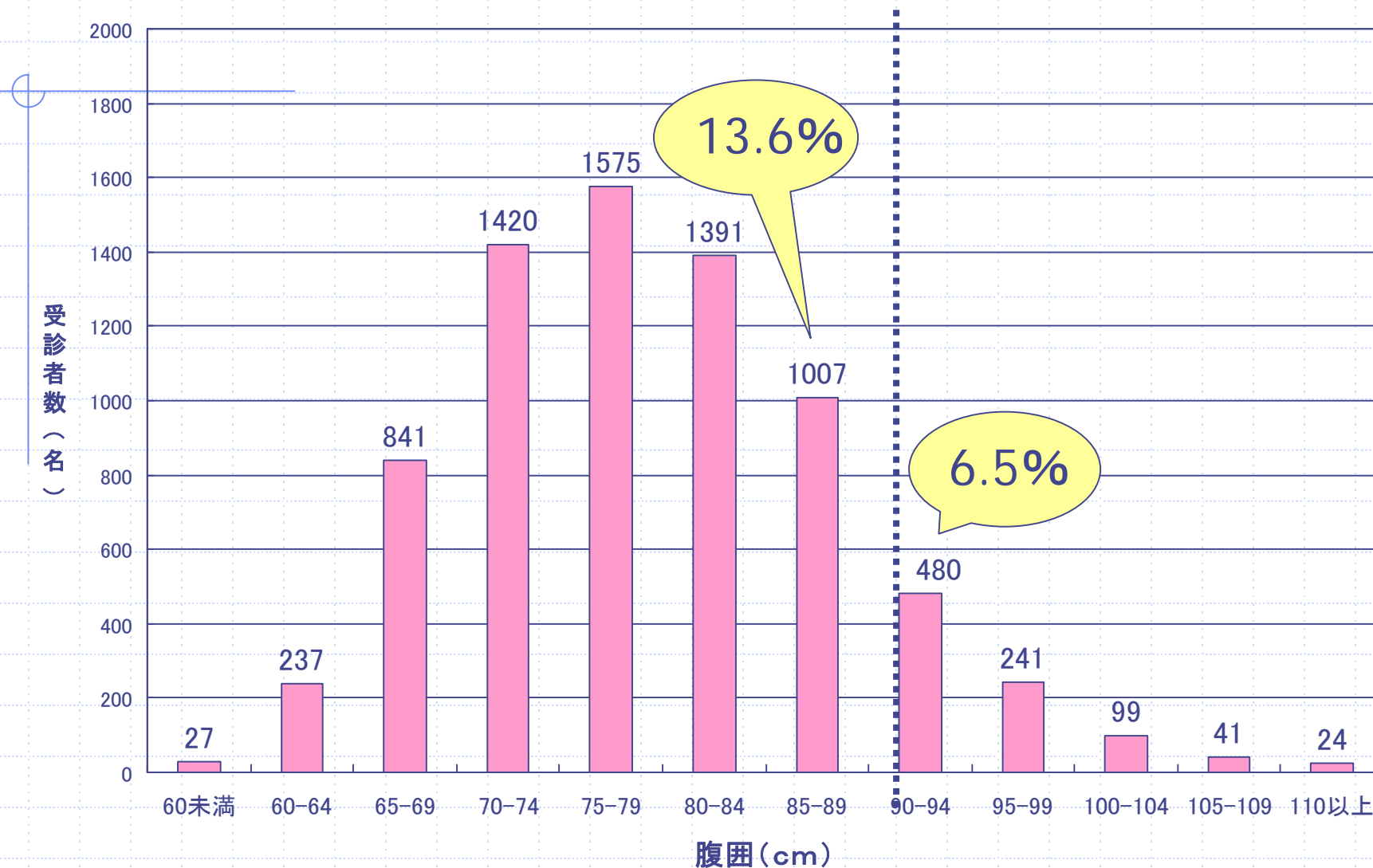
脳卒中、心疾患(心筋梗塞・狭心症)

# 腹囲何cmの人が多いのでしょうか？(男性)



当センターにおける人間ドック・定期健診結果より(平成20年4月1日～9月30日に受診された男性12,660名・平均年齢53.1歳)

# 腹囲何cmの人が多いのでしょうか？(女性)



当センターにおける人間ドック・定期健診結果より(平成20年4月1日～9月30日に受診された女性7,383名・平均年齢52.4歳)

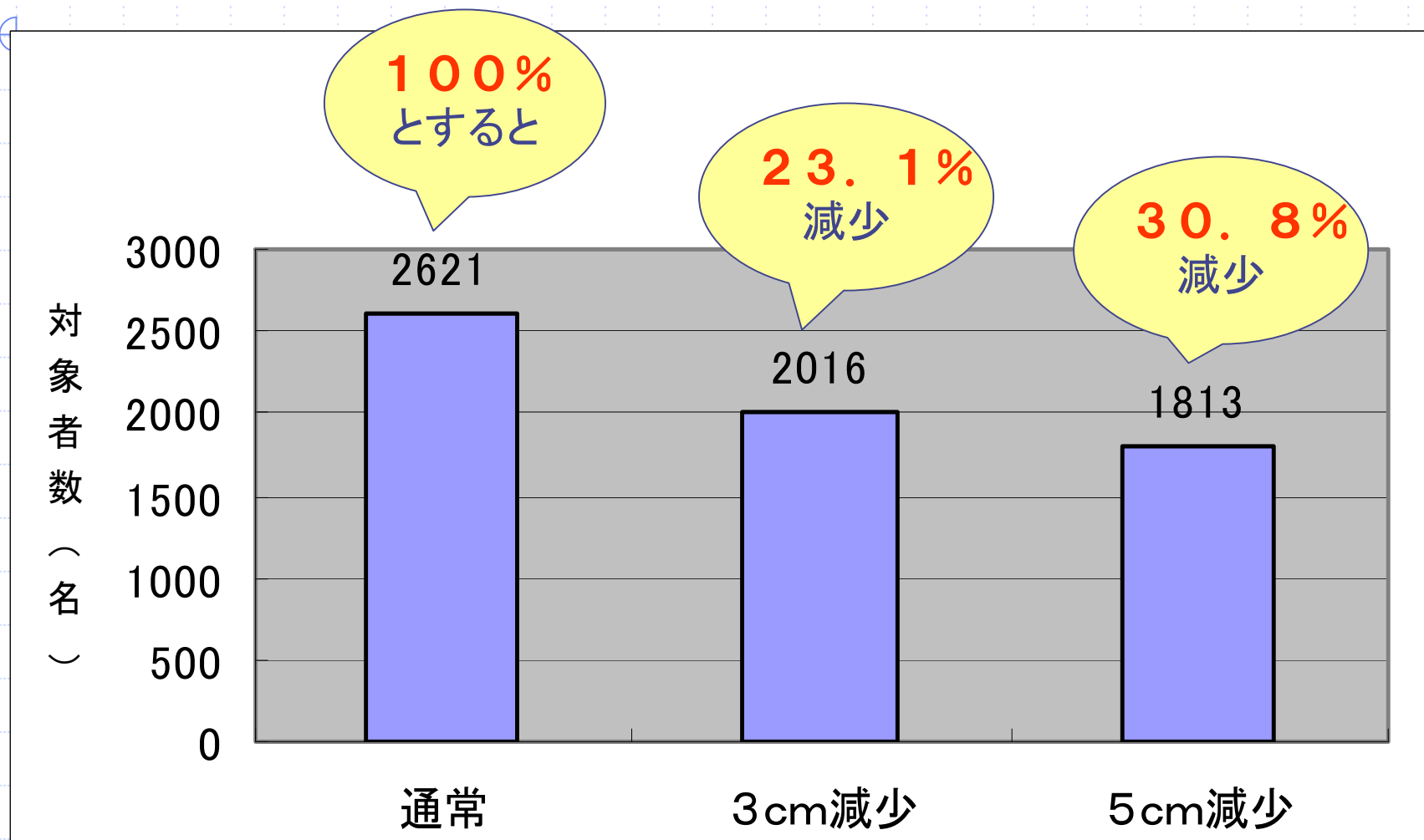
# 特定保健指導対象者数と発生率

特定保健指導の対象者の発生率(%) = 対象者数(名) / 受診者数(名) × 100

	受診者数(名)	対象者数(名)	発生率(%)
40～64歳・男性	11,550	2,621	22.7
40～64歳・女性	6,797	478	7.0
65～74歳・男性	1,110	176	15.8
65～74歳・女性	586	38	6.5
計	20,043	3,313	16.5

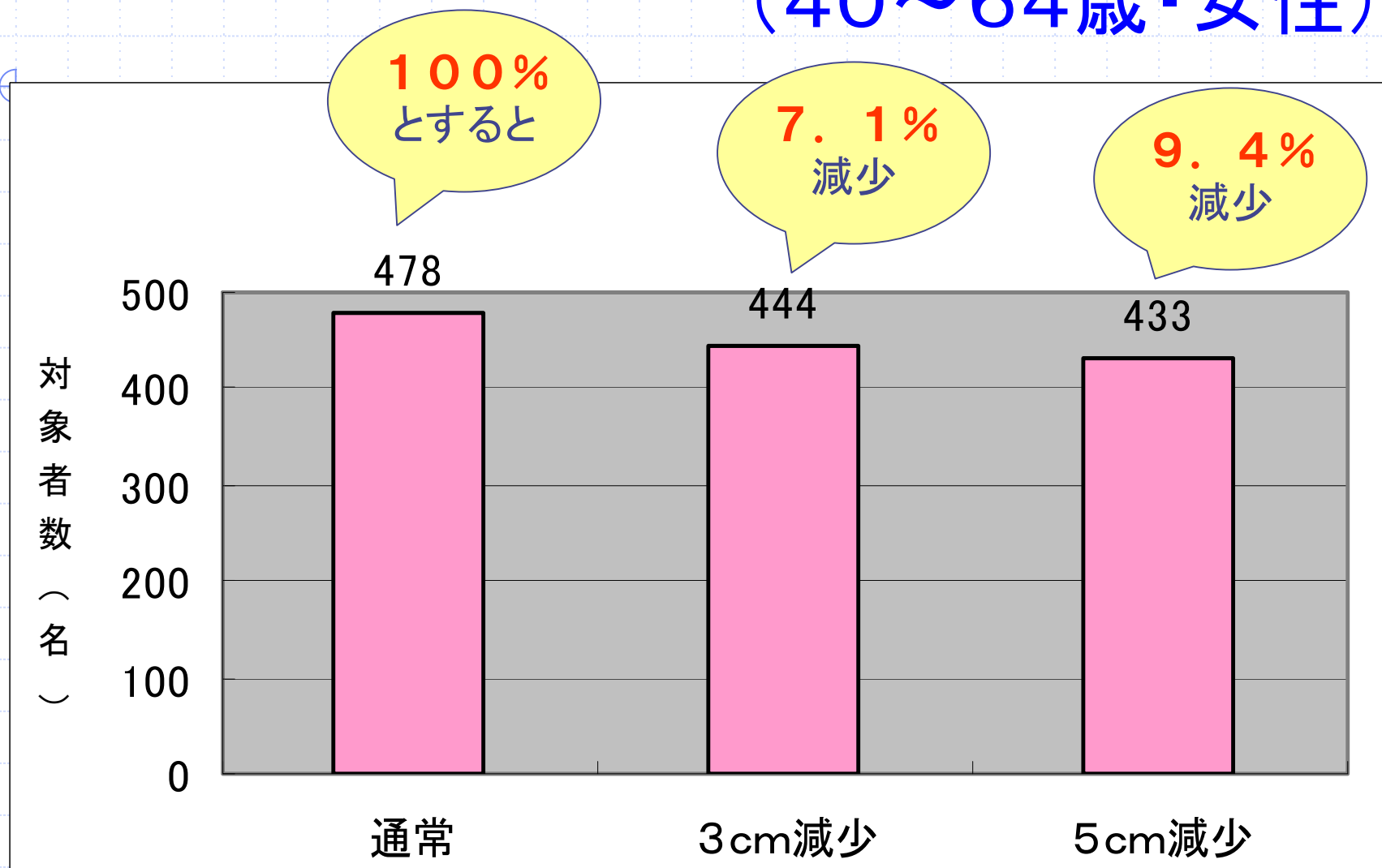
当センターにおいて平成20年4月1日～9月30日に人間ドック・定期健診を受診された20,043名  
(平均年齢は男性40～64歳男性 51.6歳、40～64歳女性 51.0歳、65～74歳男性 68.2歳、65～74歳女性 68.6歳)

# 腹囲を減少させた場合の対象者数の変化 (40～64歳・男性)



当センターにおける人間ドック・定期健診結果より(平成20年4月1日～9月30日に受診された40～64歳男性11,550名)

# 腹囲を減少させた場合の対象者数の変化 (40～64歳・女性)



当センターにおける人間ドック・定期健診結果より(平成20年4月1日～9月30日に受診された40～64歳女性6,797名)

# 6ヵ月後に「**腹囲を3cm減少**」させるには

7000kcal減少＝腹囲1cm減少

$7000\text{kcal} \times 3\text{cm} = 21,000\text{kcal}$

・・・ **6ヶ月後に腹囲3cm減少を目指すには** ・・・

$21,000\text{kcal} \div 6\text{ヶ月} = 1\text{ヶ月で} 3,500\text{kcal}$

$3,500\text{kcal} \div 30\text{日} = 1\text{日に} 117\text{kcal}$

**1日に117kcal減少**させると6ヵ月後には  
腹囲3cm減少させることができる！！

# 1日に117kcal減少させるには

## プラン① 食事で7割、運動で3割

毎日間食で**あんぱん**1個(170kcal)⇒**まんじゅう**1個(90kcal)

80kcal減

通勤や散歩で8分**普通歩き**(12.8kcal)⇒8分**速歩**(51.2kcal)

38.4kcal減



## プラン② 食事で5割、運動で5割

毎日ビール**500ml**(200kcal)⇒ビール**350ml**(140kcal)

60kcal減

毎日2回(朝と夕)、休憩時に**ラジオ体操**5分間行う

64kcal減



※体重80kgとする。

エネルギー(kcal)については、厚生労働省「保健指導における学習教材集」より



# 6ヵ月後に「**腹囲を5cm減少**」させるには

7000kcal減少＝腹囲1cm減少

$7000\text{kcal} \times 5\text{cm} = 35,000\text{kcal}$

・・・ **6ヶ月後に腹囲5cm減少を目指すには** ・・・

$35,000\text{kcal} \div 6\text{ヶ月} = 1\text{ヶ月で} 5,833\text{kcal}$

$5,833\text{kcal} \div 30\text{日} = 1\text{日で} 194\text{ kcal}$

**1日に194kcal減少**させると6ヵ月後には  
腹囲5cm減少させることができる！！

# 1日に194kcal減少させるには

## プラン① 食事で6割、運動で4割

毎日間食でクッキーを4枚(440kcal)⇒1枚減らす(330kcal)

110kcal減

毎日15分ウォーキング(早歩き)をする

96kcal減



## プラン② 食事で5割、運動で5割

缶コーヒー1日2本(190kcal)⇒1日1本にする(95kcal)

95kcal減

通勤時自転車使用する(16分)

102kcal減



※体重80kgとする。

エネルギー(kcal)については、厚生労働省「保健指導における学習教材集」より

# まとめ「腹囲数cmの重要性」について

- **男性**・・・腹囲の基準前後に集中している。  
「数cmの重み」がある。
- **女性**・・・基準よりも10cm以上小さいところに集中している。

対象者にならないように生活習慣の改善に努めることは  
**心血管疾患、冠動脈疾患の予防の第一歩！！**

**今よりも腹囲を1cmでも減少させるために無理なく  
できることから生活習慣の改善に取り組みましょう。**

**以下 參考資料**

# 服薬治療中を対象者に含めると(男性)

## 特定保健指導の対象者の発生率(%)

=対象者数(名) / 受診者数(名) × 100

40~64歳			65~74歳		
全国(治療中は対象者から除外) ※①	通常(治療中は対象者から除外) ※②	治療中も対象者に含める ※③	全国(治療中は対象者から除外) ※①	通常(治療中は対象者から除外) ※②	治療中も対象者に含める ※③
36.4%	22.7%	32.6%	27.6%	15.8%	35.0%

9.9%は治療中のため  
対象から外れた人

19.2%は治療中のため  
対象から外れた人

※① 厚生労働省保険局「特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施に向けた手引き」より。  
平成16年度国民健康・栄養調査等から推計された発生率。

※②と③ 当センターにおける人間ドック・定期健診結果より(平成20年4月1日~9月30日に受診された男性40~64歳  
11,550名、65~74歳1,110名のデータ)

※③ 糖尿病、脂質異常症、高血圧症の治療に係る薬剤を服用している場合も、対象者としてカウントした場合の発生率

# 服薬治療中を対象者に含めると(女性)

## 特定保健指導の対象者の発生率(%)

=対象者数(名) / 受診者数(名) × 100

40~64歳			65~74歳		
全国(治療中は対象者から除外) ※①	通常(治療中は対象者から除外) ※②	治療中も対象者に含める ※③	全国(治療中は対象者から除外) ※①	通常(治療中は対象者から除外) ※②	治療中も対象者に含める ※③
16.2%	7.0%	10.7%	15.2%	6.5%	21.3%

3. 7%は治療中のため  
対象から外れた人

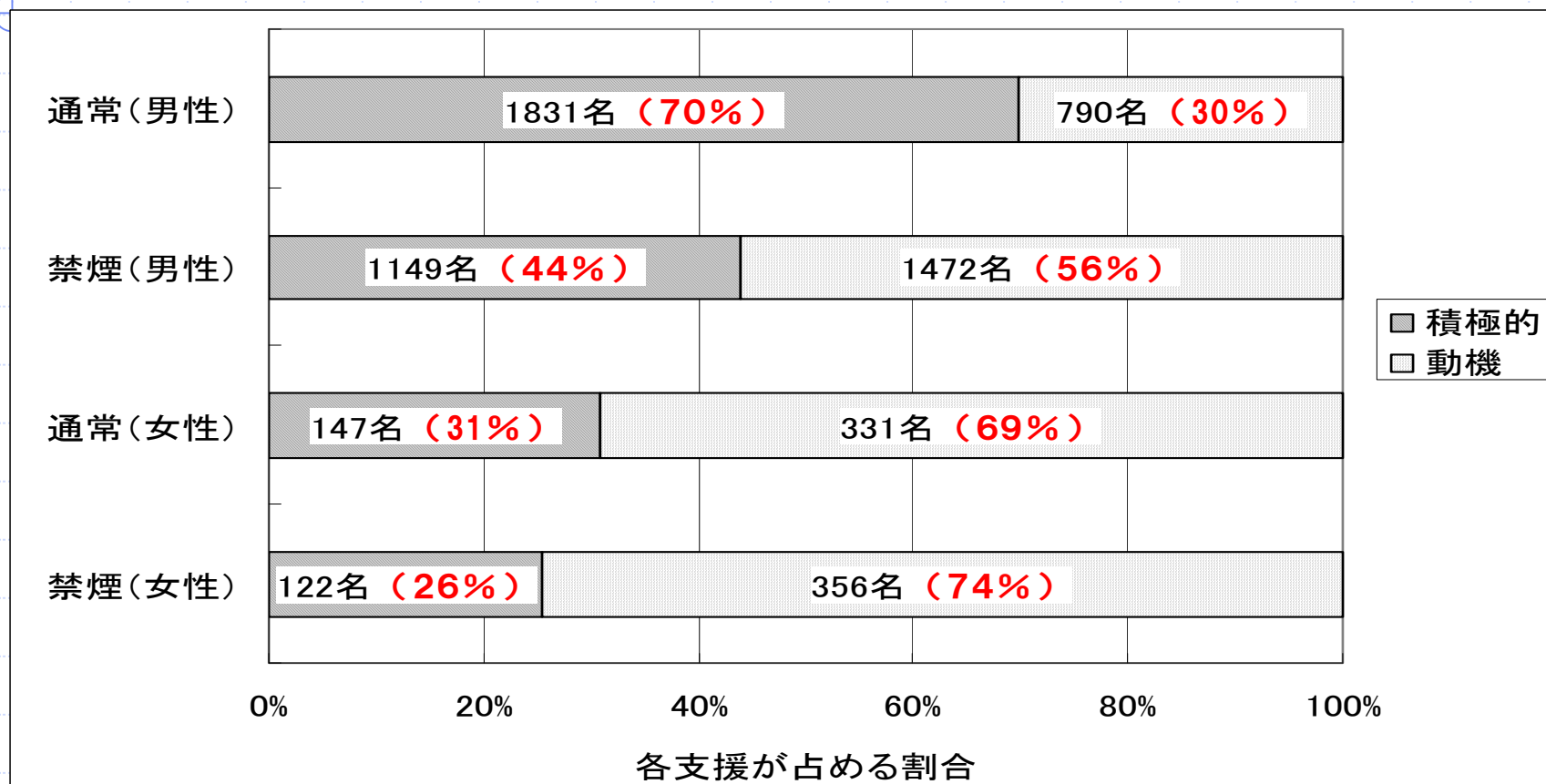
14. 8%は治療中のため  
対象から外れた人

※① 厚生労働省保険局「特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施に向けた手引き」より。  
平成16年度国民健康・栄養調査等から推計された発生率。

※②と③ 当センターにおける人間ドック・定期健診結果より(平成20年4月1日~9月30日に受診された女性40~64歳  
6,797名、65~74歳586名のデータ)

※③ 糖尿病、脂質異常症、高血圧症の治療に係る薬剤を服用している場合も、対象者としてカウントした場合の発生率

# 喫煙の対象者が全員禁煙をしたら



※男女ともに40～64歳における比較である。(65歳～74歳は全員動機付け支援のため)

当センターにおける人間ドック・定期健診結果より(平成20年4月1日～9月30日に受診された男性40～64歳11,550名、女性40～64歳6,797名)

# 階層化リスク別対象者割合(40~64歳・男性)

判定	追加リスク	喫煙習慣	支援レベル	該当人数	受診者に占める割合(%)	対象者の中の割合(%)	平均年齢
腹囲85cm以上	血糖・脂質・血圧	問わない	積極的	260	2.3	9.9	50.8
	血糖・脂質			336	2.9	12.8	51.3
	血糖・血圧			284	2.5	10.8	53.3
	脂質・血圧			261	2.3	10.0	50.6
	血糖	有り	積極的	210	1.8	8.0	51.8
	脂質			274	2.4	10.5	48.3
	血圧			177	1.5	6.8	50.7
	血糖	無し	動機付け	261	2.3	10.0	52.8
	脂質			190	1.6	7.2	49.1
血圧	252			2.2	9.6	51.7	
腹囲85cm未満だが、BMI25以上	血糖・脂質・血圧	問わない	積極的	8	0.1	0.3	52.3
	血糖・脂質	有り	積極的	8	0.1	0.3	48.9
	血糖・血圧			4	0.0	0.2	49.0
	脂質・血圧			9	0.1	0.3	49.1
	血糖・脂質	無し	動機付け	3	0.0	0.1	53.0
	血糖・血圧			8	0.1	0.3	52.3
	脂質・血圧			5	0.0	0.2	47.0
	血糖	問わない	動機付け	22	0.2	0.8	51.4
	脂質			32	0.3	1.2	48.7
	血圧			17	0.1	0.6	53.6
				2621	22.7	100.0	50.8

当センターにおける人間ドック・定期健診結果より(平成20年4月1日~9月30日に受診された40~64歳の男性11,550名)



# 階層化リスク別対象者割合(40～64歳・女性)

判定	追加リスク	喫煙習慣	支援レベル	該当人数	受診者に占める割合(%)	対象者の中での割合(%)	平均年齢
腹囲90cm以上	血糖・脂質・血圧	問わない	積極的	14	0.2	2.9	55.2
	血糖・脂質			34	0.5	7.1	53.5
	血糖・血圧			54	0.8	11.3	52.2
	脂質・血圧			14	0.2	2.9	53.3
	血糖	有り	積極的	11	0.2	2.3	52.1
	脂質			5	0.1	1.0	48.6
	血圧			7	0.1	1.5	49.1
	血糖	無し	動機付け	91	1.3	19.0	52.7
	脂質			30	0.4	6.3	50.1
	血圧			76	1.1	15.9	51.0
腹囲90cm未満だが、BMI25以上	血糖・脂質・血圧	問わない	積極的	6	0.1	1.3	54.8
	血糖・脂質	有り	積極的	0	0.0	0.0	
	血糖・血圧			2	0.0	0.4	45.0
	脂質・血圧			0	0.0	0.0	
	血糖・脂質	無し	動機付け	16	0.2	3.3	53.6
	血糖・血圧			14	0.2	2.9	52.4
	脂質・血圧			5	0.1	1.0	47.4
	血糖	問わない	動機付け	46	0.7	9.6	51.0
	脂質			20	0.3	4.2	52.8
	血圧			33	0.5	6.9	52.1
				478	7.0	100.0	51.5

当センターにおける人間ドック・定期健診結果より(平成20年4月1日～9月30日に受診された40～64歳の女性6,797名)

# 階層化リスク別対象者割合(65~74歳・男性)

判定	追加リスク	喫煙習慣	支援レベル	該当人数	受診者に占める割合(%)	対象者の中での割合(%)	平均年齢
腹囲85cm以上	血糖・脂質・血圧	問わない	動機付け	26	2.3	14.8	68.0
	血糖・脂質			19	1.7	10.8	66.9
	血糖・血圧			24	2.2	13.6	68.5
	脂質・血圧			12	1.1	6.8	68.8
	血糖	有り	動機付け	6	0.5	3.4	67.7
	脂質			6	0.5	3.4	68.7
	血圧			6	0.5	3.4	69.7
	血糖	無し	動機付け	42	3.8	23.9	68.7
	脂質			12	1.1	6.8	69.5
血圧	17			1.5	9.7	68.6	
腹囲85cm未満だが、BMI25以上	血糖・脂質・血圧	問わない	動機付け	1	0.1	0.6	66.0
	血糖・脂質	有り	動機付け	0	0.0	0.0	
	血糖・血圧			0	0.0	0.0	
	脂質・血圧			0	0.0	0.0	
	血糖・脂質	無し	動機付け	2	0.2	1.1	70.5
	血糖・血圧			2	0.2	1.1	66.5
	脂質・血圧			0	0.0	0.0	
	血糖	問わない	動機付け	1	0.1	0.6	66.0
	脂質			0	0.0	0.0	
	血圧			0	0.0	0.0	
				176	15.9	100.0	68.2

当センターにおける人間ドック・定期健診結果より(平成20年4月1日~9月30日に受診された65~74歳の男性1,110名)

# 階層化リスク別対象者割合(65~74歳・女性)

判定	追加リスク	喫煙習慣	支援レベル	該当人数	受診者に占める割合(%)	対象者の中での割合(%)	平均年齢
腹囲90cm以上	血糖・脂質・血压	問わない	動機付け	1	0.2	2.6	69.0
	血糖・脂質			3	0.5	7.9	66.0
	血糖・血压			7	1.2	18.4	69.0
	脂質・血压			1	0.2	2.6	68.0
	血糖	有り	動機付け	0	0.0	0.0	
	脂質			0	0.0	0.0	
	血压			0	0.0	0.0	
	血糖	無し	動機付け	11	1.9	28.9	68.5
	脂質			3	0.5	7.9	67.7
	血压			5	0.9	13.2	70.4
腹囲90cm未満だが、BMI25以上	血糖・脂質・血压	問わない	動機付け	2	0.3	5.3	69.5
	血糖・脂質	有り	動機付け	0	0.0	0.0	
	血糖・血压			0	0.0	0.0	
	脂質・血压			0	0.0	0.0	
	血糖・脂質	無し	動機付け	1	0.2	2.6	65.0
	血糖・血压			0	0.0	0.0	
	脂質・血压			0	0.0	0.0	
	血糖	問わない	動機付け	3	0.5	7.9	69.0
	脂質			0	0.0	0.0	
	血压			1	0.2	2.6	67.0
				38	6.5	100.0	68.1

※65~74歳の女性は受診者数が少ないため、このデータについては信頼性が薄いと考えられる。

当センターにおける人間ドック・定期健診結果より(平成20年4月1日~9月30日に受診された65~74歳の女性586名)

## 参考資料のまとめ

# 「階層化のリスク別項目で多いパターン」について

- **40～64歳の男性**

階層化のリスク別項目にばらつきがある。

⇒内臓脂肪型肥満に加えて3つのリスクとも起こりやすい傾向

- **40～64歳の女性**

「腹囲＋血糖」、「腹囲＋血圧」で対象となる場合が多い。

(治療条件を除いても同じ傾向)

- **65歳以上**

男性では対象者の約25%、女性では対象者の約30%が

「腹囲＋血糖のみ」で対象となっている。(治療条件を除いても同じ傾向)

※特定保健指導では、空腹時血糖やHbA1cの基準が厳しいため、該当になりやすいのではないかと考えられる。

⇒内臓脂肪型肥満に加え、血糖にターゲットを絞ると効果的