

# 階層化（保健指導のレベル分け）の方法

特定保健指導は、特定健診の結果を階層化（保健指導のレベル分け）し、「動機付け支援」または「積極的支援」になった場合に受けていただく保健指導です。積極的支援の方は、動機付け支援の方よりも心筋梗塞や脳卒中になる可能性が高いため、より濃密な支援になります。

## <階層化（保健指導のレベル分け）の方法>

ステップ1 ○内臓脂肪の蓄積と肥満に着目して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 25以上 → (2)
- ※BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

ステップ2 ○検査結果と質問票から、追加リスクを数えます。  
○喫煙は、①～③のリスクが1つ以上の場合のみ数えます。

- |      |   |                      |            |     |
|------|---|----------------------|------------|-----|
| ①血糖  | a | 空腹時血糖                | 100mg/dL以上 | または |
|      | b | HbA1c (NGSP) 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 | 収縮期血圧 (最大血圧)         | 130mmHg以上  | または |
|      | b | 拡張期血圧 (最低血圧)         | 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                |            |     |
- \*HbA1cの階層化基準は、平成24年度まではHbA1c (JDS) 5.2%以上です。

ステップ3 ○ **ステップ1**、**ステップ2** から、保健指導対象者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以上の場合は<br>1の場合は<br>0の場合は     | → 積極的支援<br>→ 動機付け支援<br>→ 情報提供<br>(特定保健指導なし) |
| 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以上の場合は<br>1または2の場合は<br>0の場合は | → 積極的支援<br>→ 動機付け支援<br>→ 情報提供<br>(特定保健指導なし) |

ステップ4

- 服薬中 (血糖・脂質・血圧) の方は、特定保健指導はありません。  
(主治医から保健指導を受けるため。)
- 前期高齢者 (65歳以上75歳未満) については、積極的支援の対象となった場合でも動機付け支援になります。