

メタボリックシンドローム対策 総合戦略事業の取り組み

—千葉県モデルについて—

千葉県健康福祉部健康づくり支援課

澤田 いづ子

1

〈参考〉メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)対策総合戦略事業(平成18年度)の概要

厚生労働省

- 都道府県健康・栄養調査マニュアルの策定
- 都道府県健康増進計画改定ガイドライン(暫定版)の策定
- 保健師・管理栄養士等の資質向上に向けた研修ガイドラインの策定
- 保健師・管理栄養士等のリーダー研修会の実施
- 健診・保健指導プログラム(暫定版)の策定(委託基準を含む)
- 健診等結果の電子的管理のための標準仕様の策定

都道府県

- ＜補助対象事業＞
 - 事業企画・評価委員会(仮称)の設置
 - 事業実施計画策定及び評価
 - ・実施計画の策定(対象者、事業規模、実施体制など)
 - ・都道府県健康増進計画改定ガイドライン(暫定版)の評価
 - ・健診・保健指導プログラム(暫定版)の評価(委託基準を含む)
- ＜その他補助事業＞
 - 地域・職域連携推進協議会の設置・運営
 - 研修計画の策定
- ＜当該補助事業と連動して地方交付税措置(ヘルスアッププラン)を活用して県で実施する事業＞
 - 保健師・管理栄養士等に対する研修の実施
 - 都道府県健康・栄養調査の実施
 - 都道府県健康増進計画の改定(地域・職域連携推進協議会)

医療保険者

- 健診・保健指導プログラム(暫定版)及び健診・保健指導の委託基準(暫定版)に基づき、40歳以上75歳未満の被保険者及び被扶養者に対するメタボリックシンドロームに着目した健診及び保健指導を実施

＜関係する補助事業等の活用＞

- ①メタボリックシンドロームに着目した健診・保健指導の実施(アウトソーシングを含む)
- ②結果の取りまとめ、保険者協議会及び都道府県への報告
- ③保険者協議会を通じた他保険者サービス利用に関するガイドライン案の作成・実施

市町村

- メタボリックシンドロームの概念の普及及び健康日本21の運動、栄養、喫煙での代表目標の達成に向けた重点的・効果的なポピュレーションアプローチの実施

＜補助対象事業＞

創意工夫を凝らした先駆的事業の実施

※可能な限り医療保険者が実施する健診・保健指導と有効に組み合わせて実施

2

実施計画 の概要

背景・課題

- メタボリックシンドロームの有病者・予備群の増加
- これまでの健診・保健指導
目的（疾病の早期発見・治療及び生活習慣の改善・保健指導）についての共通認識が不明確
- 健診と保健指導の連続性
健診結果を受診者自らの健康増進に活用するという、制度目的の不達成
- 被扶養者等の健診受診率が低減
真にサービスが必要とする者の中に、サービスを受けていない者が存在

今後の方向

- メタボリックシンドロームの概念を導入した対策の推進
内臓脂肪型肥満に着目した健診・保健指導等のサービスの提供
- 健診・保健指導の重点化・効率化
保健指導の徹底を目指して生活習慣の改善を支援するサービス全体を体系化
- サービスを必要とする者を効率的に抽出し、確実にサービスを提供
生活習慣改善の必要性を高い者を効率的に抽出し、重点的にサービスを提供
- メタボリックシンドロームの有病者・予備群の減少 → 医療費の適正化

計画の目標

千葉県モデルの実施

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）予防のための健診・保健指導の確立

計画の骨子

1 事業企画・評価委員会の設置（県）

- ①メタボリックシンドローム対策に重点をおいた効果的な健診・保健指導体制の整備に向けた事業の企画・評価
- ②効果的・効率的な健診・保健指導を検証するためのモデル実施機関の選定

2 モデル事業実施試験の実施（市町村・企業組合←県は支援）

- ①健診の実施
- ②保健指導対象者の選定・階層化の設定
・健診結果を基に保健指導対象者の選定、階層化の設定
・保健指導の階層化 ⇒ 「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」
- ③保健指導の実施 ⇒ 国又は県のプログラムの活用
- ④ポピュレーションアプローチの実施

3 保健指導従事者に対する研修の実施（県）

- ・市町村（国保・衛生部門等）の保健師・管理栄養士等
- ・健診・保健指導の事業企画・評価、保健指導の知識・技術

地域・職域連携協議会

連携

保険者協議会

反映

健康増進計画
（健康ちば21）

3

国土地理院承認 千14総第 第149号

千葉県モデル実施機関



新日本製鐵
健康保険組合
君津支部

千葉県

4



健診・保健指導の実際

— 健 診 —

5

健診結果

	3町計	健保組合	計
対象者数	6, 408	995	7, 403
実施者数	3, 233	251	3, 484
(実施率: %)	50. 5	25. 2	47. 1

- 注) 1. 「第3回保険者による健診・保健指導の円滑な実施方策に関する検討会」の⑦特定保健指導の実施者の供給見通しによる試算では特定健診の受診率は60%と仮定している。
2. 健保組合は、年2回健診を実施しており、そのうちの1回分のみモデル実施

6

保健指導の階層化の結果

	3町計	健保組合	計
実施者数	3, 233	251	3, 484
情報提供	1, 373	139	1, 512
(割合: %)	42. 5	55. 4	43. 4
動機付け支援	1, 068	76	1, 144
(割合: %)	33. 0	30. 3	32. 8
積極的支援	792	36	828
(割合: %)	24. 5	14. 3	23. 8

注) 「第3回保険者による健診・保健指導の円滑な実施方策に関する検討会」の

⑦特定保健指導の実施者の供給見通しによる試算では、健診受診者数の17.8%が動機付け支援、16.5%が積極的支援の対象者になると仮定している。

7

事前準備から階層化までの 問題点

健診から階層化までの問題点

1. 周知

- モデル事業を実施することや、平成20年度からの体制(保健指導の充実)に関して、住民への周知が行き届かなかったことから、住民の理解を得ることが難しく、対応が難しかった。
- 「健診は休めても結果説明会は休めない」
- 「去年は郵送してもらえたのに、何でわざわざとりに行かなければならないのか」と言う声が窓口によく寄せられ、結果的に動機付けを個別面接で実施する予定が郵送通知となった。

9

健診から階層化までの問題点

2. 質問票

1. 基本健診の問診、メタボリックシンドロームの問診、生活機能評価の問診が重複したため受診者の混乱を招いた
2. 質問項目に回答しにくい質問がある
 - 「同世代の同性と比較して歩く速度が速い」
 - ・比較したことがないのでわかりづらい
 - ・同世代の年齢幅はどの位か
 - ・速度が速いとは、どの程度の速さか

10

健診から階層化までの問題点

3. 腹囲測定

1. 測定手技の統一が図りにくい

国立健康・栄養研究所、国民健康栄養調査プロジェクト、健康栄養調査に有用なツール集、「国民栄養調査身体状況調査手技のトレーニング(腹囲測定編)」

- ・飲食後2 時間経過後
 - ・へその高さで
 - ・息をはいた終わりに
 - ・へその位置が下に移動しているときは肋骨の下縁と前上腸骨棘の midpoint の高さで測定
- 研修が重要

2. 測定を拒否する者がいる

- ・インフォームドコンセント
- ・診察場面
- ・ブース確保

11



情報提供

※現在は健診として整理

- ・ 健診結果票の送付
健診結果の説明
健康相談の案内
健康づくり資源の紹介
- ・ 結果通知を講演会で返還
- ・ 要医療者のみ個別面接
- ・ 健診時に結果説明

＜昨年と異なるところ＞

- 検査結果の説明と経年変化を追加
- 健康づくり資源にメタボリックシンドロームの啓発を導入したリーフレットを作成・配布
- 健診結果に個別に一言コメントを追加
- 全町民対象のメタボリックシンドローム講演会に併せて、健診結果の概要説明

13

1. 経年変化を入れた健診結果表の作成

メタボリックシンドローム検診 結果表

〒283-1
九十九里町 富地2

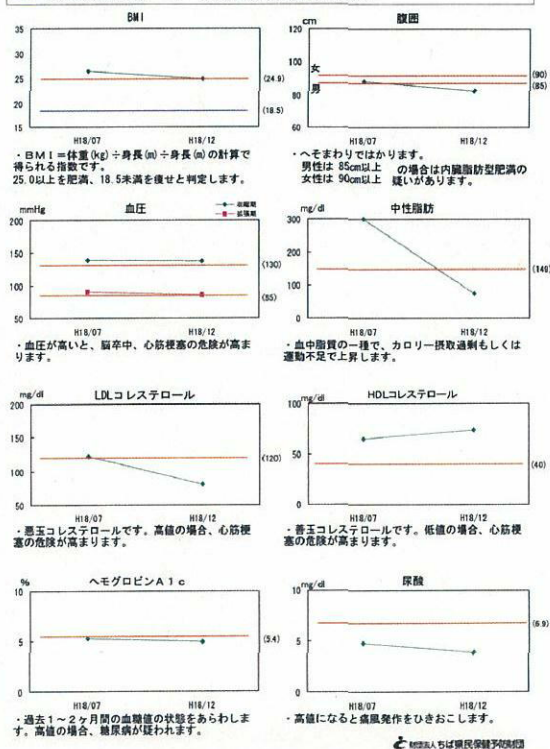
様
(57)

受診番号	57	受診日	平成18年12月2日
年齢	61歳	生年月日	昭和29年3月12日
性別	女	個人番号	262945 2

九十九里町 健康福祉課 健康指導係
0475 (70) 3182

検査項目	基準値	検査結果	前年	前々年
受診日		平成18年12月2日	平成18年7月27日	
受診番号		57	2030	
身長 (cm)		148.7	148.4	
体重 (kg)	18.5~24.9	54.8	58.2	
BMI		24.8	26.4	
腹囲 (cm)	男 85未満 女 90未満	82.5	88.0	
血圧 (mmHg)	収縮期129以下 拡張期84以下	137 / 85	138 / 90	
GOT (IU/l)	40以下		30	
GPT (IU/l)	45以下		31	
γ-GTP (IU/l)	80以下		32	
総コレステロール (mg/dl)	120~219		242	
LDLコレステロール (mg/dl)	119以下	81	122	
HDLコレステロール (mg/dl)	40以下	74	65	
中性脂肪 (mg/dl)	149以下	74	393	
血糖 (空腹) (mg/dl)	109以下	91		
血糖 (随時) (mg/dl)	139以下		115	
HbA1c (%)	5.4以下	4.9	5.2	
尿酸 (mg/dl)	6.9以下	3.9	4.8	
クレアチニン (mg/dl)	男 0.61~1.04 女 0.47~0.79		0.71	
尿蛋白	(-)		(-)	
尿糖	(-)		(-)	
尿潜血	(-)		(-)	

は、基準範囲です データの推移に注意しましょう



14

15



17

動機付け支援

<目的>

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の自主的な取り組みを継続的に行うことができるように支援する

<初回時支援方法>

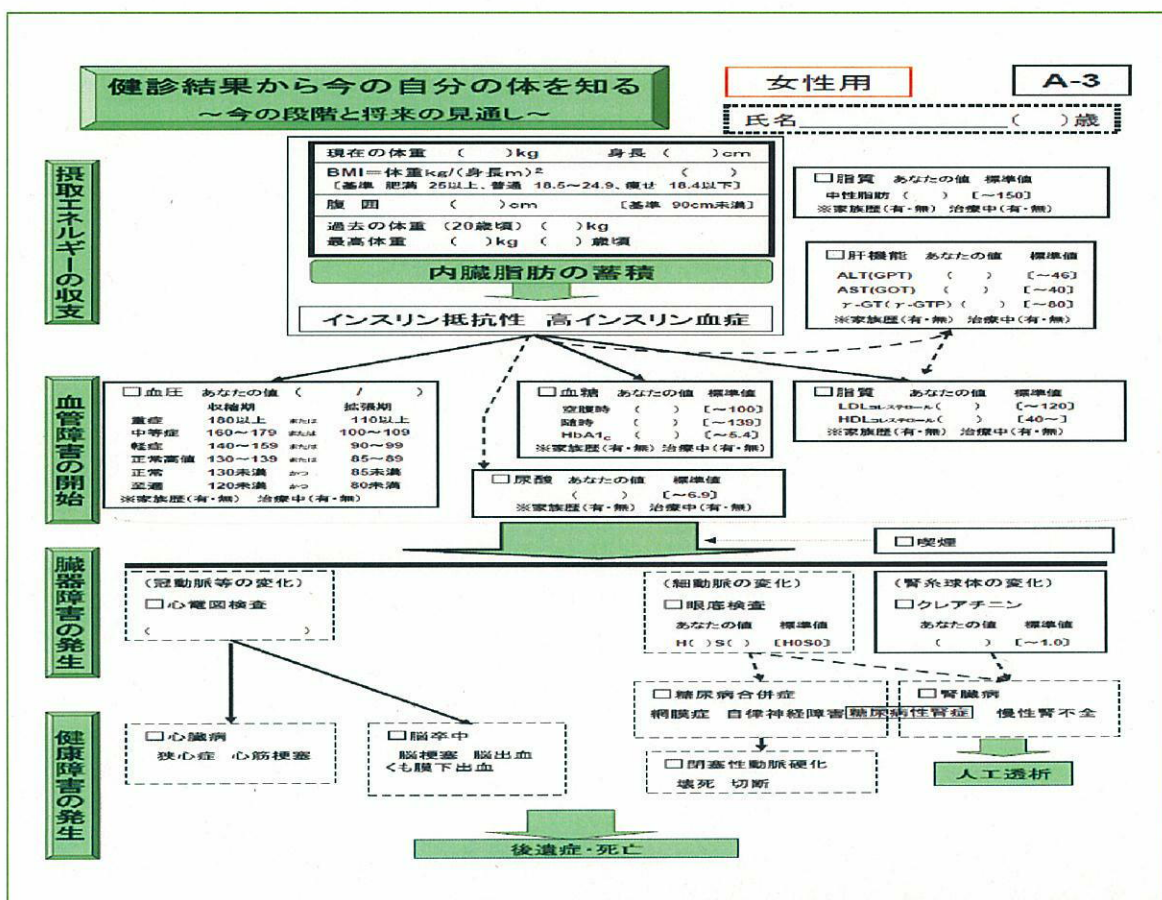
- ・ 個別支援 (30分～75分以上／人)
- ・ グループ支援(80分～90分以上／回)

18

支援内容

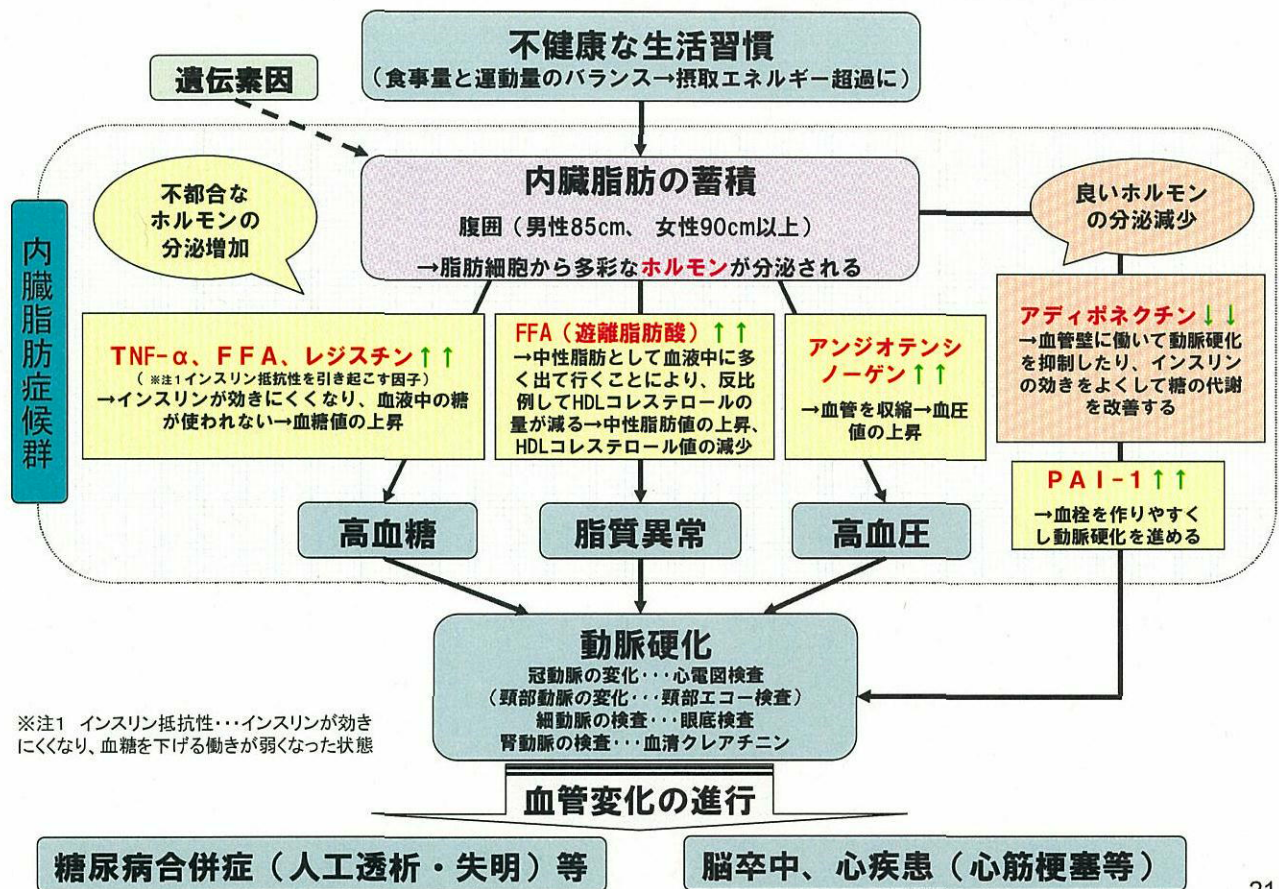
- 健診結果と生活習慣の関係を理解
- メタボリックシンドローム、生活習慣病の知識
- 生活改善の必要性(メリット・デメリット)
- 行動目標の設定
- 栄養・運動等の実践指導
- 必要な社会資源の紹介
- 評価時期の設定

19



20

メタボリックシンドロームの概念はなぜ重要か



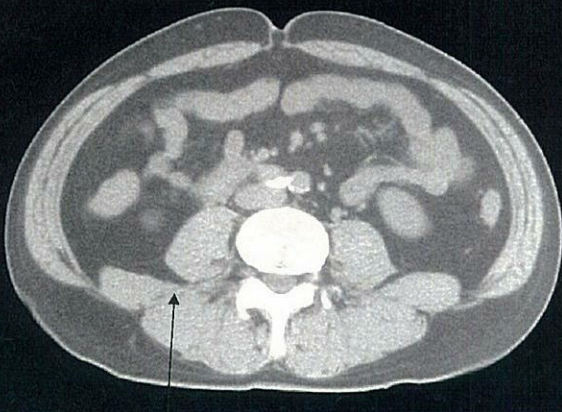
参考資料: 今後の生活習慣病対策の推進について(中間とりまとめ) 平成17年9月15日 厚生科学審議会健康増進米穀部会

21

内臓脂肪型肥満

48歳 男

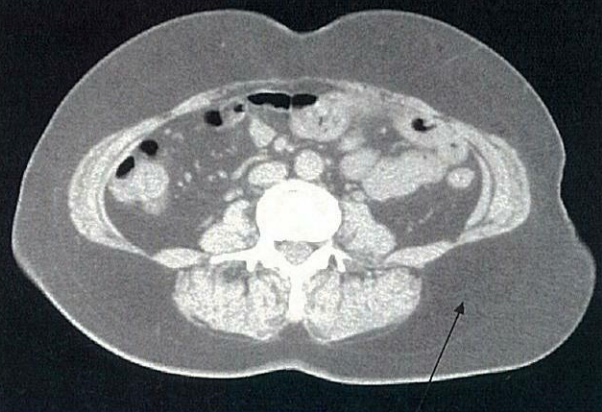
腹側



内臓脂肪

皮下脂肪型肥満

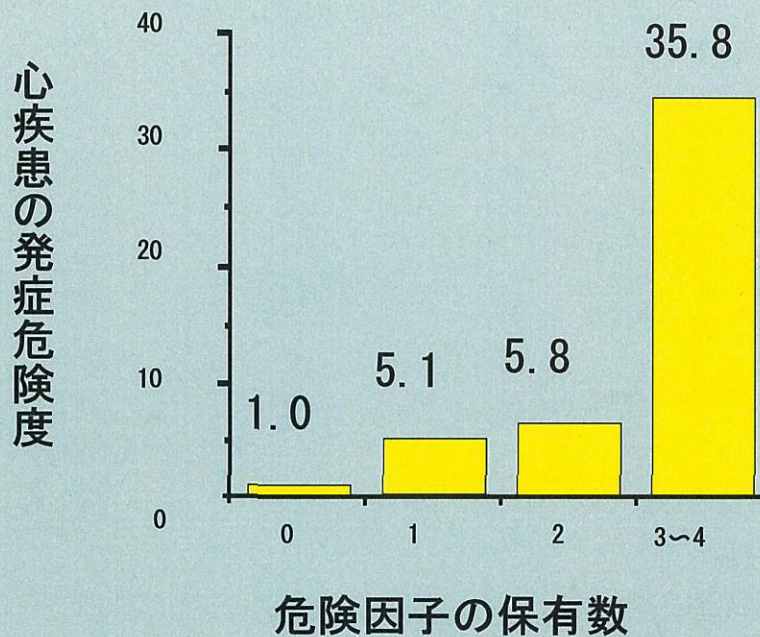
56歳 女



皮下脂肪

お腹の断面写真。黒い部分が脂肪。左の写真は臓器の周りにつく内臓脂肪。右の写真は臓器の外側につく皮下脂肪。危険なのは内臓脂肪です。

危険因子が重なるほど脳卒中、心疾患を発症する危険が増大する



23

脳・心臓疾患に至る経過

血管障害を起している職員ほとんどがこのような経過を辿っている

A氏 54歳 脳梗塞

	34歳	35歳	36歳	37歳	38歳	39歳	40歳	41歳	42歳	43歳	44歳	45歳	46歳	47歳	48歳	49歳	50歳	51歳	52歳	53歳	54歳
検査結果	BMI25以上(肥満)																				
	高中性脂肪																				
	高血圧																				
	高尿酸																				
	低HDL																				
治療	高LDL																				
	一過性脳虚血治療																				
	左脳梗塞治療																				

B氏 57歳 心筋梗塞

	37歳	38歳	39歳	40歳	41歳	42歳	43歳	44歳	45歳	46歳	47歳	48歳	49歳	50歳	51歳	52歳	53歳	54歳	55歳	56歳	57歳
検査結果	BMI25以上(肥満)																				
	高GPT																				
	高血圧																				
	高中性脂肪																				
	低HDL																				
心電図	高血糖																				
	陰性T波																				
	反時計方向回転																				
	ST-T異常																				
治療	異常Q波																				
	陈旧性心筋梗塞治療																				

(生活習慣病健診・保健指導の在り方に関する検討会 尼崎市野口緑氏提出資料より)

24

目標設定シート(行動変容のステージを確認)

- ・A氏
- ・男性(40)
- ・動機付け
- 支援
- ・準備期

生活習慣病予防のための目標設定シート

今後のご自分の健康(身体)についてどうなったら良いと思いますか?

体重 64.0 kg
腹囲 84.3 cm

・ 体重57kgにする

そのために、どんなことを実施していこうと思いますか?

・ 夜食 減らす 米 $\frac{1}{4}$ (茶碗1杯) (250kcal) にする

・ 昼食 カロリーを上げる

平成 28 年 8 月 11 日

25

一日体験教室

午前	栄養に関する講義
昼食	バランス弁当の試食
午後	運動に関する講義
	実技
	個別目標の設定

26

バランス弁当の試食(栄養改善推進員)



27

集団健康教育(糖尿病教室)



28

積極的支援

<目的>

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の自主的な取り組みを継続的に行うことができるように医師、保健師、管理栄養士が支援する。

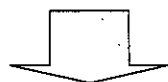
<初回時支援方法>

- ・ 個別支援（30分～60分以上／人）
- ・ グループ支援（80分～90分以上／回）

29

支援内容

- ・ 動機付け支援の支援内容に下記事項を追加



- ・ 行動目標、行動計画の作成
- ・ 保健指導プログラムの紹介・対象者が決定
社会資源の概要と活用方法の紹介
- ・ 対面による評価時期の設定
(3ヶ月後・6ヶ月後)

30

健康目標

1年後、どんな自分になって いたいかなりたいか

健康目標シート(私の目標) 平成 18 年 月 日

お名前 _____ 年齢 _____ 個人番号 _____ 受診番号 _____

1、あなたの健康状態について

(1) あなたの理想の健康状態が100点満点とすると今の健康状態は何点ですか？

(2) 自分の健康上の問題点に○をつけてみましょう(複数可)

1、メタボリックシンドローム	2、肥満	3、血圧
4、コレステロール	5、血糖	6、肝機能
7、腎機能	8、心電図	9、食事
10、運動不足	11、喫煙	12、飲酒
13、その他()		

(3) どのようにしたら問題を解決していけるでしょうか？

2、1年後どんな自分になっていきたいですか。(なりたい自分像を書いてください)

3、この1年間、続けられる目標を立ててみましょう！まず何からはじめますか。
より具体的に書いてみましょう。

4、具体的な方法について

1、町の保健事業を活用してみたい！(健康づくり教室トライコース・個別健康教育)

2、自宅で頑張りたい！(例えば)

3、その他(例えば)

31

無理なく内臓脂肪を減らすために ～運動と食事でバランスよく～

C-7

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の方は、次の①～⑤の順番に計算して、自分にあった腹囲の減少法を作成してみましょう。

①あなたの腹囲は？

① cm

②当面目標とする腹囲は？

② cm

メタボリックシンドロームの基準値は男性85cm、女性90cmですが、それを大幅に超える場合は、無理をせず段階的な目標を立てましょう。

③目標達成までの期間は？

確実にじっくりコース：①-② cm ÷ 1cm/月 = ③ か月

急いでがんばるコース：①-② cm ÷ 2cm/月 = ③ か月

④目標達成まで減らさなければならないエネルギー量は？

①-② cm × 7,000kcal[※] = ④ kcal

④ cal ÷ ③ か月 ÷ 30日 = 1日あたりに減らすエネルギー kcal

※腹囲1cmを減らす(=体重1kgを減らす)のに、7,000kcalが必要

⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか？

1日あたりに減らすエネルギー kcal

運動で

kcal

食事で

kcal



32

A:項目

生活活動

速歩 10分 40Kcal	普通歩行 10分 25Kcal
洗濯 20分 40Kcal	炊事 20分 40Kcal
自転車(軽い) 60分 160Kcal	階段昇降 5分 35Kcal

運動

水泳 10分 100Kcal	ゴルフ 60分 200Kcal
自転車 20分 80Kcal	軽いジョギング 30分 200Kcal
テニス(シングルス) 20分 160Kcal	ランニング 15分 140Kcal

* 体重80kgの人として計算しています。● = 40Kcalです。

生活活動

運動

B:実施項目

1: Kcal

2: Kcal

...

1: Kcal

2: Kcal

...

生活活動で消費する量

Kcal

+

運動で消費する量

Kcal

||

身体活動で消費する量

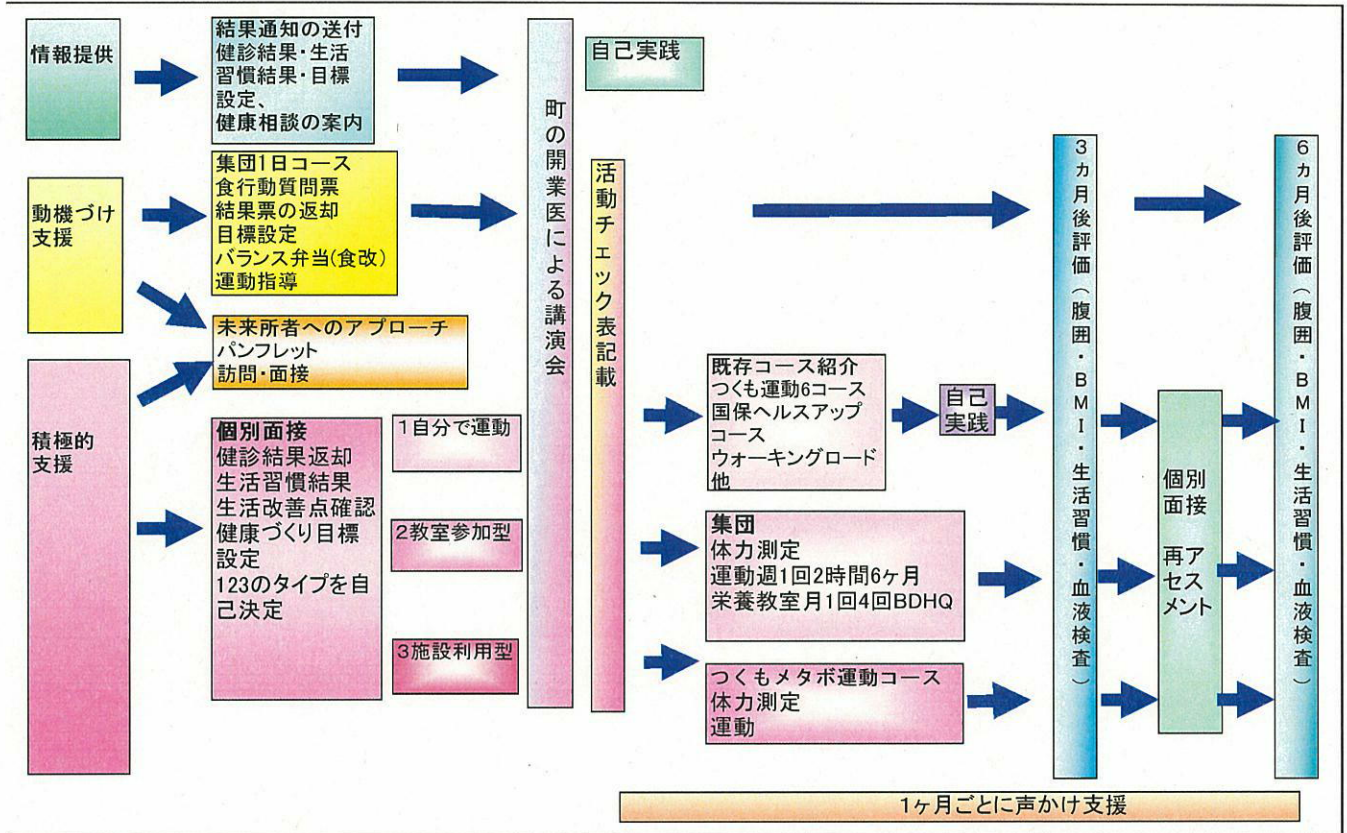
Kcal

33

選択コース(例)

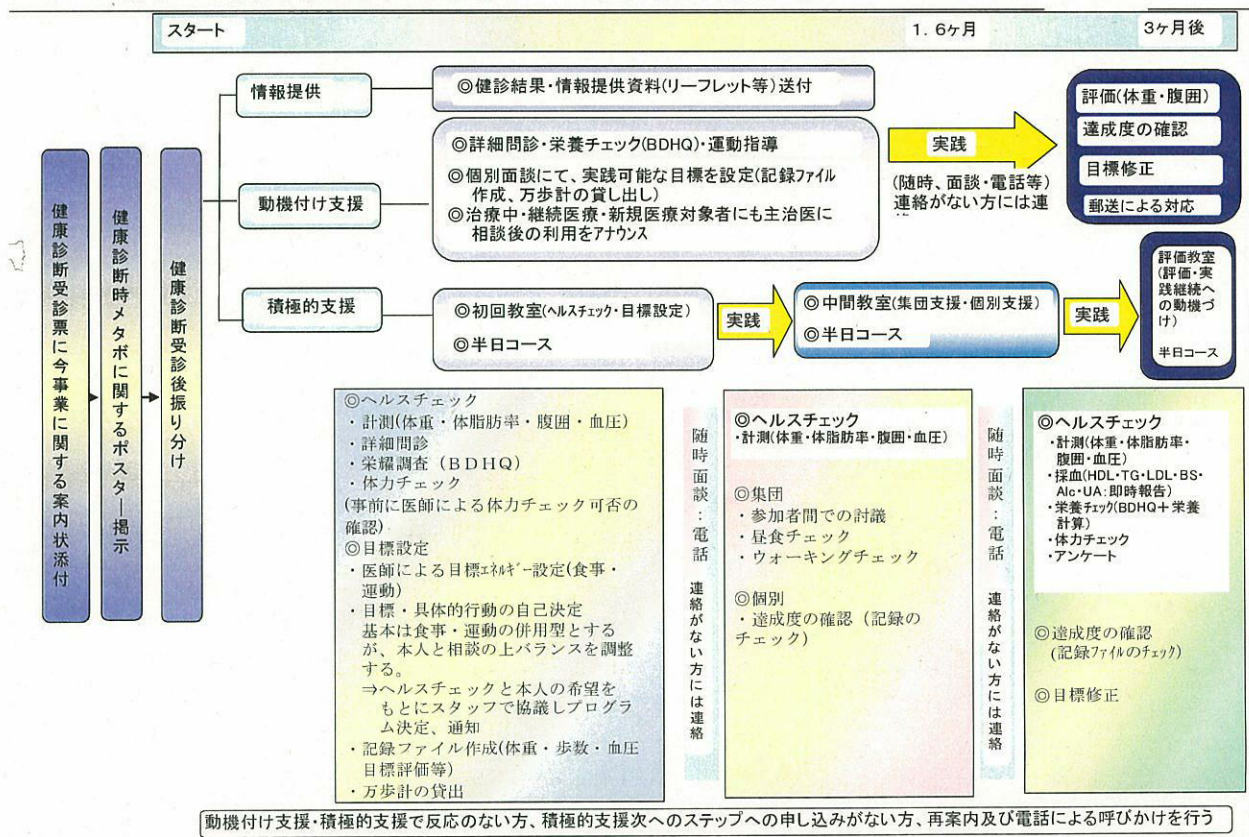
- ① 自分でやるコース(在宅コース)
- ② 町の教室参加コース
「ファットさる教室」
- ③ 地域健康づくり資源の活用コース
(フィットネスつくも)
- ④ 健康生活コーディネート事業

九十九里町の保健指導プログラム例



35

新日鉄健保組合の保健指導プログラム例



36

自宅コース

体重と腹囲の変化記録

☆腹囲は立った状態でおへそ周りを計測しましょう☆

※ 毎日記録しましょう

体重は一目盛り500gです。腹囲

現在の体重

kg

現在の腹囲

cm

-5kg

-5cm

-10kg

37

歩数記録票(年 月 日スタート)

自宅コース

※ 毎日記録しましょう

目標とする1日の歩数 8,000 歩/日

1週間で 56,000 歩/週

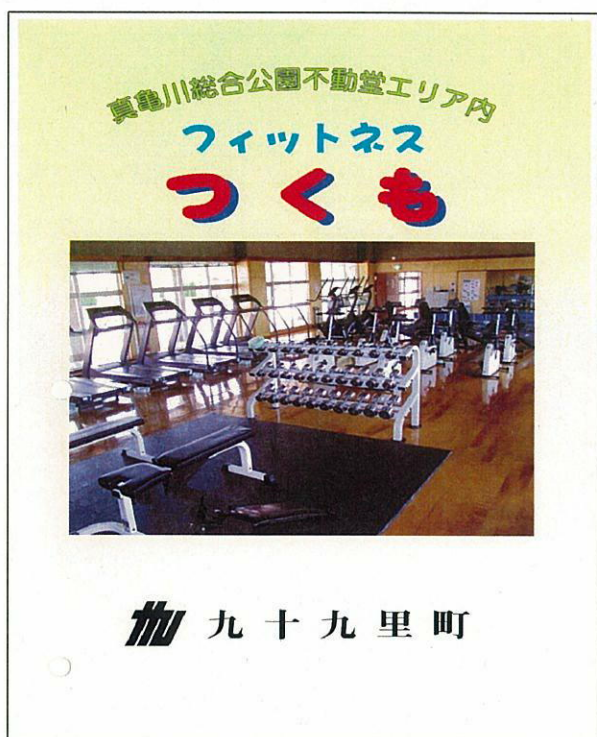
1週間単位で目標の達成状況を見ていきましょう。

	10,000	20,000	30,000	40,000	50,000	60,000	70,000
記入例	10030 日	8300 月	8670 火	9000 水	7500 木	10200 金	6000 土
第1週目							
第2週目							
第3週目							
第4週目							
第5週目							

38

地域健康づくり資源

フィットネス つくも



・ 使用時間

午前9:00～12:30

午後13:30～17:00

夜間17:30～21:00

・ 使用料

町内(一般220円・学生110円)

町外(一般330円・学生160円)

・ 休館日 毎週火曜日

・ ガイダンスの日

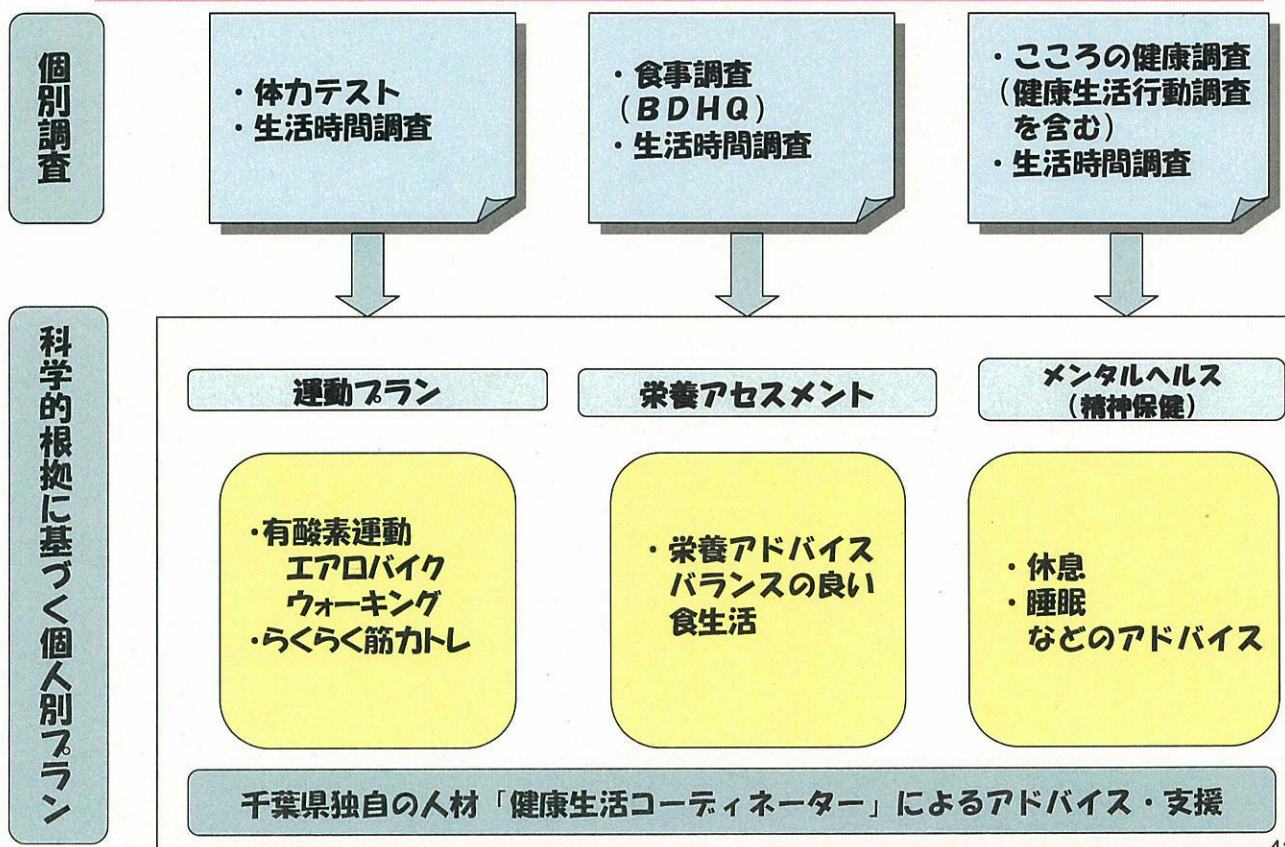
金・土・日曜日

・ 持ち物

運動できる服装・室内シューズ

41

健康生活コーディネートプログラムの概要



42

運動プラン

らくらく筋トレ+有酸素運動



43

日々の身体状況・運動履歴をPCで管理

運動プランマイページ

体組成計

パソコン

USB通信

体組成: 体重のページ

★あなたの体組成は【体重のページ】です。身体管理に役立てましょう！

最近3ヶ月の体重

体重のページ

体脂肪率・筋肉率のページへ

体型確認チャートのページへ

内臓脂肪レベルのページへ

57.0 kg

56.5 kg

56.0 kg

55.5 kg

55.0 kg

54.5 kg

54.0 kg

9/20 9/27 10/4 10/11 10/18 10/25 11/1 11/8 11/15 11/22 11/29

運動プランマイページ

歩数のページ

★あなたの歩数のページです。目標レベルに届くように頑張ってください！

登録歩行距離: 602.3 km

2006年11月の平均歩数は6,854歩でした。

今までのベスト

順位	日付	歩数
1位	2006-11-06	11,391歩
2位	2006-08-22	11,088歩
3位	2006-10-06	10,844歩
4位	2006-11-10	10,732歩
5位	2006-10-20	10,705歩

15,000 歩

13,500 歩

12,000 歩

10,500 歩

9,000 歩

7,500 歩

6,000 歩

4,500 歩

3,000 歩

1,500 歩

0 歩

0 5 10 15 20 25 30

日

Copyright © 2006 NTT DATA CORPORATION. All rights reserved.

44

初回面接の実施結果

	対象者	初回面接を 受けた者	初回面接 実施率
3町の計	1, 860	1, 142	61.4%
健保組合	112	25	22.3%
計	1, 9 7 2	1, 1 6 7	59.2%

対象者とは、動機付け支援及び積極的支援に振り分けられた者である。

初回面接後の継続保健指導は、現在まで実施中である。

45

プログラム参加への動機付けに つながった要因ー参加者からー

- 求めている時に、自分に合ったプログラムの提示があった
- 生活時間でやりくりできる時間設定だった
- メタボ講演会で参加する気になった
- 初回の面接で参加する気になった
- 家族の後押しがあった

プログラムを継続できた要因

—継続者の意見—

- 自分に合ったプログラム内容だった
- 自分が利用できる時間帯・時間設定だった
- 無理のない目標設定をしたので楽しくできた
- 結果が目に見えてよくなってきた
- 体が軽くなったことを実感できた(約1ヶ月目)
- 知り合いから細くなったと誉められた
- 仲間がいた(競争者・成果の共感)
- 家族の応援、一生懸命なスタッフの存在
- 低コストで続けられた

中間評価の事例検討会で得られた参加者の声

47

保健指導実施上の問題点

—初回面接から現在まで—

保健指導実施上の問題点

1. 初回面接

- 腹囲もBMIも基準値を超えていない者が動機付け支援レベルの者2,136人中、1,640人(76.8%)いた。また、同様に積極的支援レベルの者1,248人中、142人(11.4%)いた。
- こういった者に介入する場合、どのようにメタボリックシンドロームに関連付ければよいのか？

49

保健指導実施上の問題点

2. 運動可否判定・同意書

- メタボリックシンドロームの該当者等に対して運動プログラムを提供する場合、プログラム選定に当たって、主治医の運動可否判定が必要ではないか。
- 医師にとっては「可否判定」という言葉は重責を感じる、また、具体的な運動内容や強度、頻度が提示されなければ判断がつかないと言う医師からの声があった。
- また、参加者の同意書も必要ではないか。

50

保健指導実施上の問題点

3. 治療中の者への対応

- 既に治療中で、指示カロリーが出ている者。
「先生にみてもらうからいいです」と言い、話を聞こうとしないため介入しづらい。
実際には十分な運動・栄養指導は行われておらず、薬のみに頼るような状態の者もいた。
- 主治医との連携のあり方を医師会等と協議・調整していく必要がある。

51

保健指導実施上の問題点

4. 事業終了後のフォロー

- 生活習慣の改善をした場合、6ヶ月でも効果があると言われている一方、継続されなかった場合は元の状態に戻ってしまうというエビデンスも報告されている。
- 事業終了後の継続について、その対応を考えながら事業期間中は支援する必要がある。
(例) 仲間づくり、キーパーソンの育成

52

ポピュレーションアプローチ

ポピュレーションアプローチと ハイリスクアプローチの連動

53

パンフレットによるポピュレーションアプローチ

一人一人の健康づくりが大切！

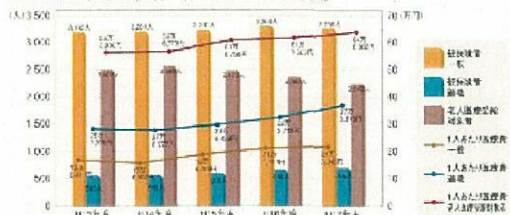
増え続ける高齢者、生活習慣病による動脈硬化や糖尿病の増加、わたしたちの心や体にも負担が大きくなる可能性があります。この問題を解決するためには、一人一人の健康づくりへの取組が最も大切な鍵を握っています。そこで、大宮市の現状を知り、そして治療とつながっている「メタボリックシンドローム」について知って欲しい。そんな思いから、こんなパンフレットを作りました。是非ご活用ください。

町の医療費の現状

1 大宮市の医療費の現状

大宮市の1人あたりの医療費は、国保一般・退職および老人医療と、毎年増加しています。とくに老人医療費の伸びは著しく、平成17年度では、何と1年間で1人あたり64万円となっています！

●1人あたりの医療費（国保一般・退職と、老人医療費）



疾病別の構成割合

2 大宮市ではこんな病気が多くなっています

どんな病気にも医療費がかかります。とくに多くが「増えている」といわれる「高血圧や脂質異常症、心臓病などの循環器系疾患」が多くなっています！



3 生活習慣病の推移

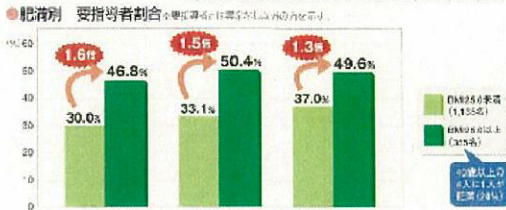
大宮市の国民健康保険加入者の健康診断の結果を年ごとにみると、生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常症・高脂血症）の有病率は、毎年増加しています。



生活習慣病有病者の割合

4 肥満と生活習慣病との関連について

〔平成18年度基本健康診査40歳以上の受診者1,490名の結果より〕



肥満と生活習慣病との関連

高血圧や脂質異常症などの循環器系疾患や、糖尿病や高脂血症などの予備群の増加が医療費の増加に大きな影響を及ぼし、また肥満が生活習慣病に深いつながりがある。

心身ともにいきいきと健康に暮らすために、肥満予防をはじめとする生活習慣病予防が重要です！

54

講演会によるホビュレーションアプローチ

「おもいっきりテレビ」や「ためしてガッテン」でお馴染み、
久野先生の

「メタボリックシンドロームは こう予防する！」

日 時 平成 18 年 8 月 20 日 (日)
開 場 13:00~
開 演 13:30 (終了15:00頃)
会 場 白子町青少年センター ホール
講 師 久 野 譜 也 先生

筑波大学大学院人間総合科学研究科スポーツ医学専攻 助教授
株式会社 つくばウェルネスリサーチ代表取締役社長



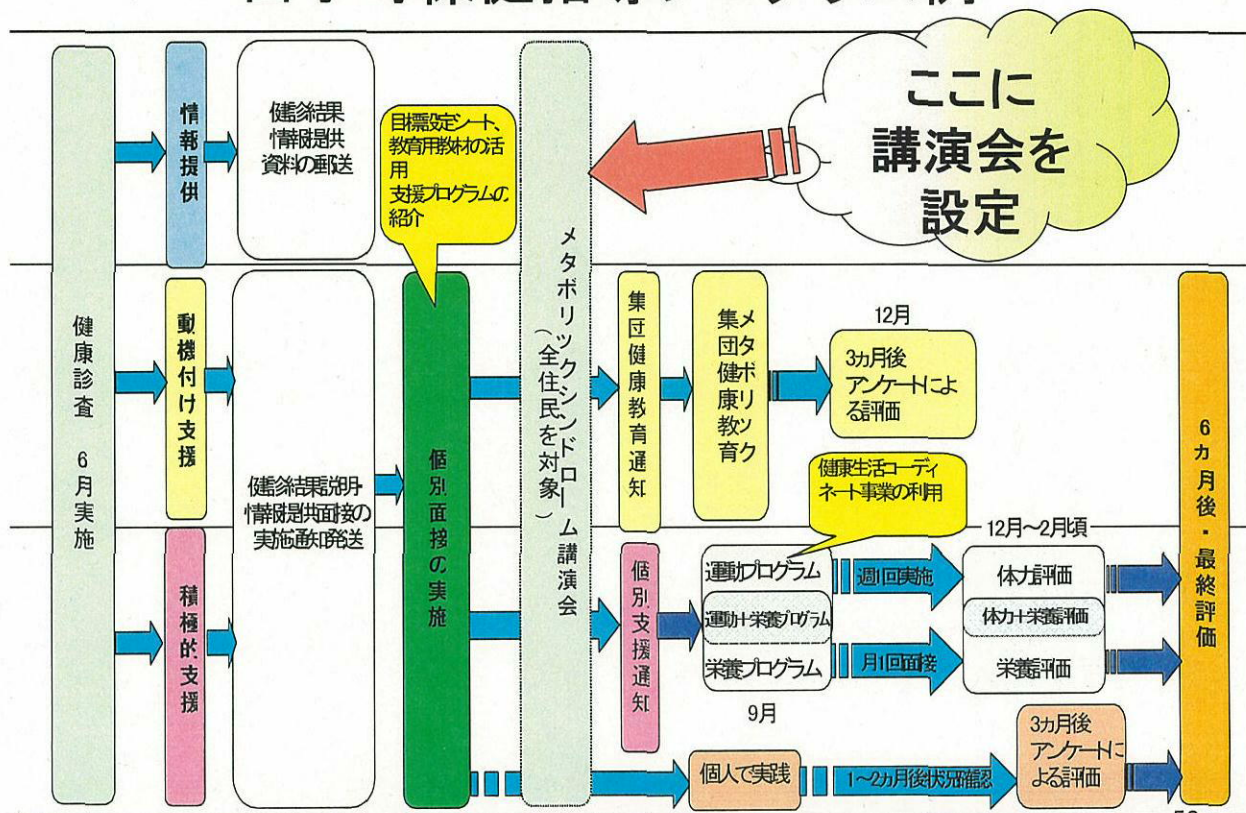
最近、テレビや新聞で耳にすることが多くなった「メタボリックシンドローム」、
糖尿病や心筋梗塞、脳卒中との関係が注目されています。

今回、スポーツ医学の専門家で、テレビなどでもご活躍中の久野譜也先生を
お招きし、「メタボリックシンドロームとは?」「予防するにはどうしたらいい
の?」といったお話を分かりやすくご講演いただきます。

お話の中に、いつまでも健康で仕事や趣味を続けられるヒントがあります。こ
の機会をお見逃しなくぜひ皆様も聞いていただきたいと思います。

55

白子町保健指導プログラム例



56

メタボ祭りによるポピュレーションアプローチ

福祉フェアと併設

150名参加



脳年齢テスト



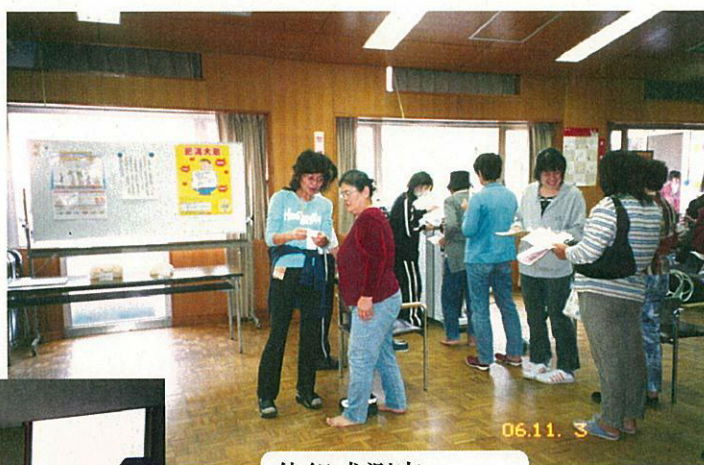
全身反応時間テスト



加速度脈波測定(血管年齢測定)

57

メタボ祭り ポピュレーション アプローチ(例)



体組成測定



「脱！メタボ」

鰯でメタボ予防

58

ポピュレーションアプローチの課題

1. 啓発効果のあるアプローチ
住民とともに考える場を設定、アイデア募集等
(地域性・住民気質・年齢構成・就業形態別)
2. ターゲットを絞ったアプローチ
働き盛りの層が集まる場所、時間帯等
3. 「待ち」から「出向く」アプローチへの転換
人が集まる場へ：食堂、公民館、居酒屋など

59

平成18年度 保健指導従事者に対する研修

- ・ 目的 事業の企画・立案のための人材育成
- ・ 対象 市町村・健診機関・健康福祉センター・
健保組合等の保健師・管理栄養士等
- ・ 内容 医療制度改革、今後の生活習慣病
対策、特定保健指導の展開方法等

60

平成18年度 保健指導従事者に対する研修実績

機関	職種	7月	11月(3回)	受講者総数
		受講者数	受講者数	
市町村	保健師	59	99	158
	管理栄養士・栄養士	7	27	34
	事務職員等	12	24	36
保健所	保健師	11	22	33
	管理栄養士・栄養士	3	8	11
その他	医師		1	1
	保健師	10	14	24
	管理栄養士・栄養士	2	5	7
	事務職員等	19	40	59
計		123	240	363

61

九十九里町の間評価 —改善状況—

	BMI	腹囲	中性脂肪	HDL
改善が見られた者	93	92	109	88
変化がなかった者	8	5	1	8
悪化した者	44	48	35	49
計	145	145	145	145
改善が見られた者	64%	63%	75%	61%
変化がなかった者	6%	3%	1%	6%
悪化した者	30%	33%	24%	34%

改善が見られた者 初回の計測及び検査値から少しでも数値が改善した者
 変化がなかった者 初回の計測及び検査値から変化が全くなかった者
 悪化した者 初回の計測及び検査値から少しでも数値が悪化した者

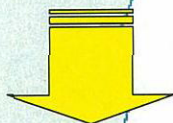
62

今後の生活習慣病対策

対象者・支援者ともに

Start:

自分の体と生活習慣の関連を知る



Goal:

糖尿病等の生活習慣病の25%削減