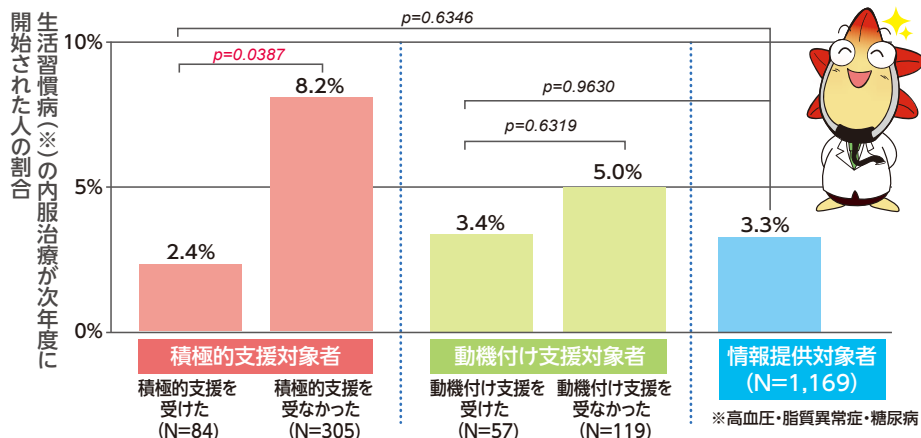


# 特定保健指導(動機付け支援・積極的支援)でお薬知らず!

## 【特定保健指導の効果に関する研究】

### 保健指導レベル別・介入有無別にみた次年度服薬開始率

◇平成25～27年度(3年間)に特定健診を受診した広島県内N健康保険組合加入者のうち、次年度も特定健診を受けた1,735人(男性、40歳-64歳)



保健指導を受けたことで、病気が悪化しにくくなります。  
保健指導を受けなかった人に比べて、治療に必要なお薬が不要となり、お薬を飲まずに生活できる人が多くみられました。

### ●特定健診・特定保健指導に関する問い合わせ先

全国健康保険協会	082-568-1032	安芸高田市健康長寿課	0826-42-5633
広島市保健医療課	082-504-2290	江田島市保健医療課	0823-43-1639
呉市保険年金課	0823-25-3151	東広島市国保年金課	082-420-0933
竹原市市民課	0846-22-7734	府中町保険年金課	082-286-3236
三原市保健医療課	0848-67-6050	海田町住民課	082-823-9206
尾道市保険年金課	0848-38-9107	熊野町住民課	082-820-5604
尾道市健康推進課	0848-24-1962	熊野町子育て・健康推進課	082-820-5637
福山市国保年金課	084-928-1155	坂町保険健康課	082-820-1504
福山市成人健診課	084-928-4747	安芸太田町住民生活課	0826-28-2116
府中市健康医療課医療保険係	0847-43-7142	安芸太田町健康づくり課	0826-22-0196
府中市健康医療課元気づくり係	0847-47-1310	北広島町保健課	050-5812-1853
三次市市民課	0824-62-6134	大崎上島町保健衛生課	0846-62-0303
三次市健康推進課	0824-62-6232	世羅町健康保険課	0847-25-0134
庄原市保健医療課	0824-73-1255	神石高原町保健課	0847-89-3366
大竹市保健医療課	0827-59-2153	歯科医師国保組合	082-261-1718
廿日市市保険課	0829-30-9159	医師国保組合	082-258-3177
廿日市市健康推進課	0829-20-1610	薬剤師国保組合	082-244-6809
		建設国保組合	082-291-5894

### ○広島県内の特定健診・特定保健指導を受診可能な医療機関一覧

広島県地域保健対策協議会HP URL:<http://citaikyoo.jp/>  
TEL:082-568-1511



# 広島県民の腹囲に潜む病気って?!

40歳から74歳の方は 特定健診を受けましょう!  
生活習慣病の早期発見につながります。



広島県地域保健対策協議会  
特定健診受診率向上専門委員会

広島県民の特定健康診査・特定保健指導に関する調査研究結果です!

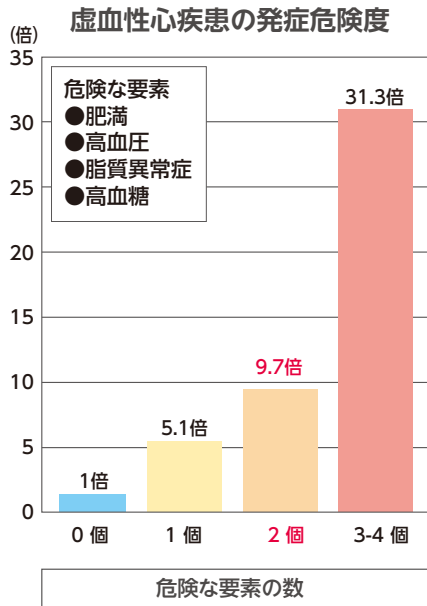
詳細は次のページから ▶

# 腹囲が大きいほど、虚血性心疾患になりやすい?!

【特定健診における腹囲とリスクに関する横断研究】

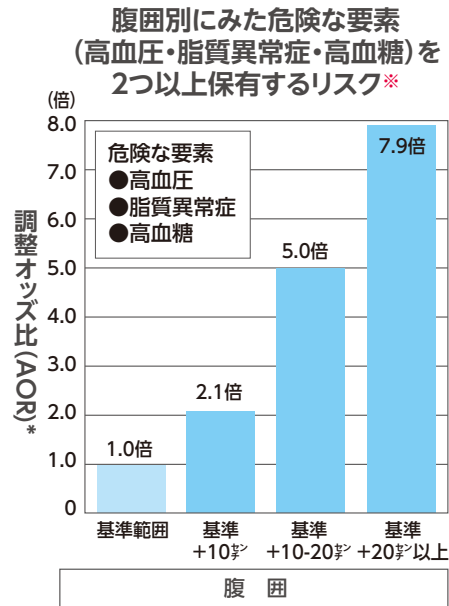
年齢と性別を調整した腹囲別にみた危険な要素3項目(高血圧・脂質異常症・高血糖)中の2項目以上を保有するリスクオッズ比

危険な要素を複数持つほど、虚血性心疾患(心筋梗塞など)を発症するリスクが増大する



Nakamura et al. Jpn Circ J, 65:11-17, 2001

腹囲が大きいほど、危険な要素を複数持つリスクが増大する



\*調整オッズ比:年齢・性別を調整

※対象:広島県内12市町の国民健康保険加入者のうち、H23年度に特定健診を受診した15,410人(男性が約4割、女性が6割)

高血圧・脂質異常症・高血糖は、虚血性心疾患を引き起こす原因と言われており、それらの**危険な要素を複数持つ**人ほど**虚血性心疾患(心筋梗塞など)を発症**する確率は高くなります。

広島県内で実施したある調査によると、**腹囲の大きい人では、虚血性心疾患の危険な要素(高血圧・脂質異常症・高血糖)を複数持つ**リスクが高いことが分かりました。

# 特定保健指導(積極的支援)で体重ダウン、腹囲もダウン!

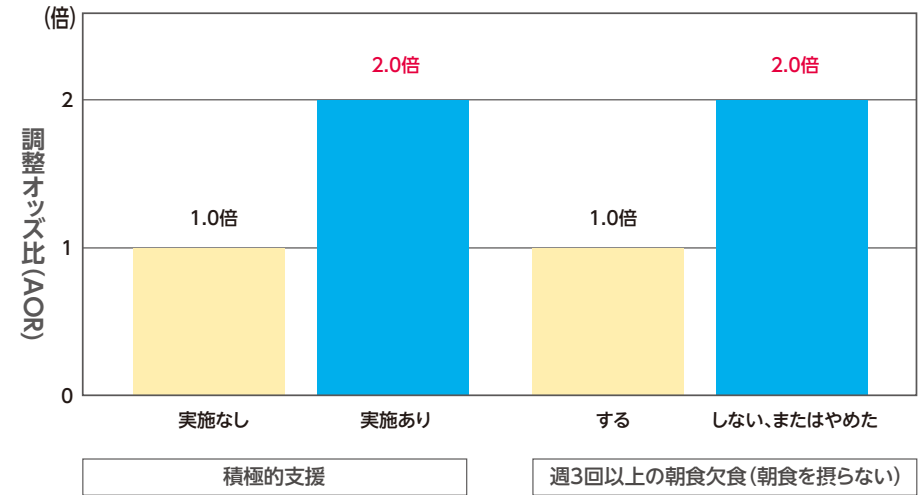
【特定保健指導「積極的支援」の効果に関する研究】

積極的支援対象者N=389において“年間3%以上の減量成功”に関連する因子:生活習慣など12項目\*中、有意差を認めた2項目の調整オッズ比



◇平成25~27年度(3年間)に特定健診を受診した広島県内N健康保険組合加入者のうち、「積極的支援対象」と判定され、かつ次年度も特定健診を受けた389人(男性)

年間3%以上の減量に成功



「積極的支援を受けること」および「朝食を摂ること」は明らかに「年間3%以上の減量成功」に関連する

\*調整因子:

年代、積極的支援実施有無、1回30分以上の運動習慣、1日1時間以上の歩行または身体活動、歩行速度、早食い、就寝前2時間以内の夕食、夕食後の間食/夜食、朝食欠食、睡眠休養、飲酒、喫煙

たとえ特定健診の結果が悪かったとしても、落ち込むことはありません。**特定保健指導**で健康的な生活習慣を身につけられるよう、専門家からアドバイスがあります。

特定保健指導を受けることで**体重が減り、腹囲も減少**します。上の図のように、食生活を見直し、毎朝朝食を食べても健康的に減量することができます。

