

梅雨明けが近づき、本格的な夏の訪れを感じる季節となりました。
暑さが続くこの時期は、熱中症に注意が必要です。
喉が渇く前の水分補給、涼しい服装、休息を心がけ
暑い夏を元気に乗り切りましょう。

今号は“特定保健指導”についてお伝えします。

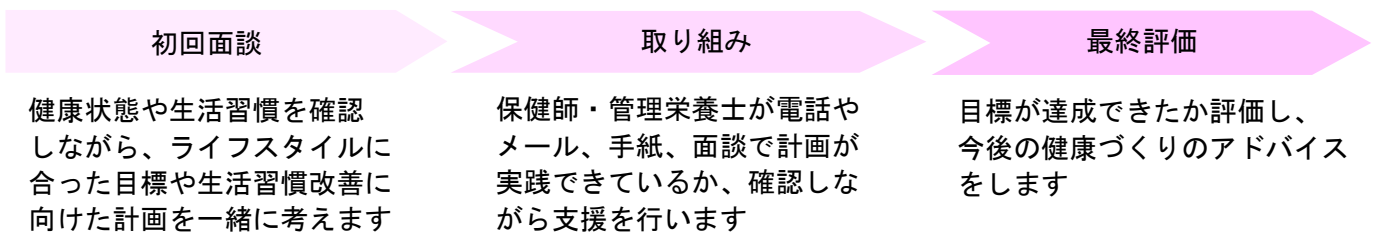
特定保健指導とは

2023 年国民健康・栄養調査結果によると 20 歳以上の肥満者
(BMI≥25) は、男性 31.5%、女性 21.1%であり男女共に
60 歳代で最も高くなります。
肥満者のうち“**高血圧症**”“**糖尿病**”“**脂質異常症**”を併せ
持つ割合は、肥満のみ 20%、肥満といずれか 1 つ 47%
肥満といずれか 2 つ 28%、肥満と全てでは 5%です。
肥満といずれか 2 つ以上併せ持つとメタボリックシンドローム
と診断され、**危険因子が重なる程、動脈硬化が進行し脳・心疾患
のリスクが高まります。**

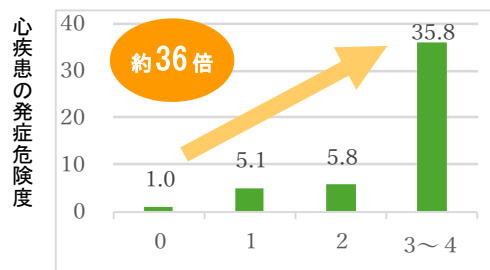
特定保健指導は、40 歳から 75 歳未満の方を対象に実施される
特定健診（通称メタボ健診）の結果、メタボリックシンドローム
のリスクが高いと判定された方に対して行われる保健指導で
リスクに応じて“動機付け支援”と“積極的支援”の 2 種類が
あり、リスクの高い方が“積極的支援”となります。

生活習慣病の発症や重症化を防ぐことを目的に保健師や管理栄養士が生活習慣の改善を支援します。

～特定保健指導の流れ～



「肥満」「高血圧」「高血糖」「脂質異常」の保有数と心疾患の発症危険度

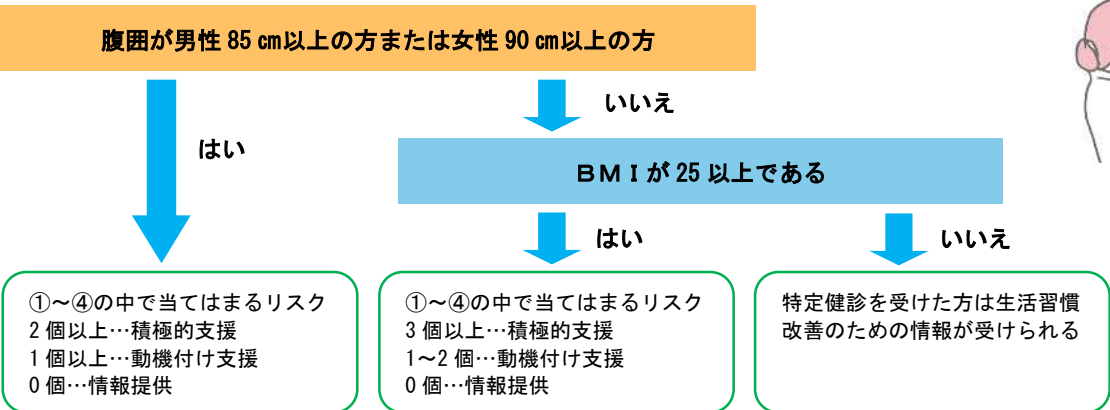


危険因子（肥満、高血圧、高血糖、脂質異常）の数

出典：厚生労働省『新たな健診・保健指導と生活習慣病対策』



【特定保健指導対象者の選定基準】



リスク	① 血 糖	空腹時（随時）血糖 100mg/dl または HbA1c5.6 以上
	② 脂 質	空腹時中性脂肪 150mg/dl 以上（随時中性脂肪 175mg/dl 以上） または HDL コレステロール 40 mg/dl 未満
	③ 血 圧	収縮期血圧 130mmHg 以上 または 拡張期血圧 85mmHg 以上
	④ 喫 煙	上記 3 つのリスクが 1 つでも該当する場合にカウント

※血糖・脂質・血圧の薬剤治療中の方は対象外となります

※65 歳以上 75 歳未満の方は「積極的支援」に該当する場合でも「動機付け支援」となります



特定保健指導を受けましょう

国民医療費の約 3 割を占める生活習慣病は、食事や運動、休養、喫煙、飲酒など日々の生活習慣を見直すことで発症を予防することができます。
健康診断の結果をよく確認し、症状が無いうちから“生活習慣病予防”を意識して対策を始めることで将来の医療費だけではなく、通院・入院にかかる時間的負担の軽減にも繋がります。
厚生労働省は、特定保健指導の実施率を 45%以上と設定していますが、2023 年度の実施率は全国で 27.7%
三重県では 27.0%となっています。

特定保健指導では、健康的に体重を減らすために一定の目安とされているのが『健診時から**腹囲－2cm**かつ**体重－2 kg**の達成』です。
短期間での減量はリバウンドの危険性が高くなるため、
約 3 カ月かけて無理なく取り組みを継続することが重要です。



早歩き 20 分
約 100kcal 消費



掃除機 20 分
約 80kcal 消費

特定健診の結果を踏まえた保健指導は、**生活習慣病の予防・健康の維持増進につながる絶好のチャンス**です。
対象となった方は、支援を活用して**健康寿命を延ばす一歩を一緒に踏み出しましょう！**

～事業主の皆様へ～

超高齢化社会の進展に伴い、従業員の平均年齢が上昇し生活習慣病のリスクが高まっています。従業員の皆様の健康維持は、組織の活性化、生産性向上、人材の定着、さらには企業の業績価値の向上にもつながります。
特定健診の結果、保健指導の対象となった方へ、受診時間の確保や勧奨の配慮をいただけますよう、ご理解とご協力をお願い致します。
当クリニックでは特定保健指導を実施しておりますので、お気軽にお問合せください。

次号は特定保健指導の内容についてお伝えします

食育と健康 第55回は、「食育基本法 20 周年特集」（中編）です。

食育基本法は、“食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの”“様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することのできる人間を育てる”を主旨として制定されました。食に関する情報が氾濫する中で食品の安全確保のために食を選ぶ目を養うこと、食材に興味をもって生産性を高めること、更に健全な食生活を通して生活習慣病を防ぐことを目的とし、食の大切さをもう一度見直すことが求められています。

私達が生きていくために取り組むべき課題であり、現状を理解し、改善していくことが重要な「食育」は大きく分けて3つの柱から成り立っています。

“食育”の3つの柱

1 安全・安心・ 健康の 選食能力を 養う

- 安全安心な食べ物の選食(目で見て判断、食品表示の見方、添加物、農薬等)
- 食材の知識(栄養素や旬について)
- 健康とは
- 生活習慣病予防
- やせ願望を持つ思春期の女性・妊婦・老人などの栄養失調

2 衣食住の 伝承・しつけは 共食(家族の団欒) から

- 共食(家族の団欒)の大切さ(脱：6つのこ食)
- 食卓・食事の意義、朝食の大切さ、バランスのよい食事、食への関心度向上
- 「いただきます」「ごちそうさま」(感謝の念)
- 和食・郷土食の伝承、歳時と食
- 箸の正しい持ち方・使い方
- 基本的な食事マナー
- オキシトシンの重要性

3 食糧問題や エコロジーなど、 地球の食を 考える

- 食糧問題(主食となる穀物の確保、栽培等の環境など)
- 食料自給率
- 地産地消・特産物や生産者の保護
- 地球規模での環境問題(大気汚染、地球温暖化、水質汚染、農地保護など)
- 人口問題(飢餓、世界人口増加、日本の超高齢社会等)
- エコロジー、「もったいない」



昨今のライフステージごとの食行動の主な特徴として、子供では 9 割近くが朝、昼、夜の 3 食必ず食べることに気をつけていると回答する一方で、家族と一緒に食べる共食などの生活体験が乏しい子供(※一人で朝食 15.3%)もみられます。成人では 20~30 歳代で朝食欠食が多く、食事バランスがとれていないなどの問題点がみられる男性と 20 歳代女性は、自分で調理する機会が少なく外食の頻度が高い傾向(※外食が週 1 回以上男性 36.4% 女性 21.6%)にあります。また、高齢者は、食事に関する意識は高いものの 買い物や料理が不便といった状況が生まれ、単独世帯の割合も増加しており、家族と一緒に食事の機会がない人(※70 歳以上男性 12.0% 女性 20.6%)もいます。

このような現状を踏まえて策定された“食生活指針”(健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保などが目的 2000 年 3 月)を具体的に行動に結びつけるものとして、1 日に何をどれだけ食べたらいいかの目安を分かりやすくイラストにした「食事バランスガイド」が、厚生労働省と農林水産省の共同により 2005 年 6 月に作られました。



本来「食育」は改めて学ぶものではなく自然と伝承されるべきものですが核家族化や共働き、流通や技術の発達、そして何より意識の低下によりその伝承ができなくなってきています。

次号へつづく

参考資料：
NPO 日本食育インストラクター協会
「食育の基本」

～ 生きること すべてが食育 ～

心太

6 世紀前半 中国から精進料理として伝えられた材料の天草は「凝海藻(煮ると溶け冷めると煮凝る海藻)」と呼ばれていたことに由来する。“凝る”を語源とする“心”と太い海藻の意味の“太”という字で「ココロブト」と呼んでいたものが変化し「トコロテン」となった

