



特定保健指導も変わる！

～第4期特定健診：特定保健指導の見直し～

第4期特定健診：特定保健指導の見直しが行われました。

- ①質問項目の見直しでは、喫煙、飲酒、受診歴などについて修正及び追加が行われています。
- ②健診項目の見直しでは、食事の影響が大きい中性脂肪に、随時採血時の基準値（175mg/dl）が追加されました。
- ③健診受信者が医療機関を受診する際に『医療機関持参用文書（案）』を持参：活用できるような見直しが行われました。

そもそも、特定保健指導ってなんスか？ という方へ



保健指導の第一の目的は、生活習慣病の予防：生活習慣病に移行しないことです。

特に心筋梗塞や脳卒中などの命に関わる病気の発症を予防し、その原因となる動脈硬化のリスクを判定するために、メタボリックシンドロームに着目した検査を行っています。

対象の方が自身の健診結果を理解して、身体の変化に気づき、自らの生活習慣を振り返るきっかけとなること。そして、生活習慣を改善するための行動目標を一緒に考え、設定：

実践することで、対象の方がセルフケア（自己管理）ができるようになることまでも目的としています。

- ④成果を重視した評価体系：アウトカム評価の導入＝ 腹囲2cm 体重2kg減の達成で終了することが出来るようになりました。
- ⑤時間に比例したポイント設定を見直し：1介入ごとの評価となりました。
- ⑥見える化の推進：より質の高い指導を対象の方に還元します。
- ⑦ITC活用の推進：対面と同等の評価となりました。
- ⑧早期初回面接の実施へ評価：健診当日からの介入で評価されます。
- ⑨看護師の実施について暫定期間延長となりました。



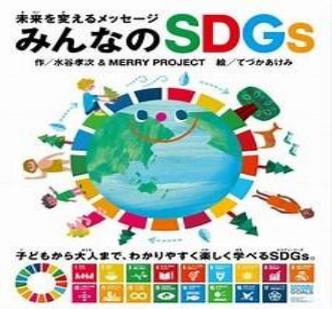
この第4期の見直しによって、更に多くの方々がメタボを解消して、ナイスボディになることを願います。

取り組んでいますか？ SDGs！

- 1 貧困をなくそう
- 2 飢餓をゼロに
- 3 すべての人に健康と福祉を
- 4 質の高い教育をみんなに
- 5 ジェンダー平等を実現しよう
- 6 安全な水とトイレを世界中に
- 7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに
- 8 働きがいも経済成長も
- 9 産業と技術革新の基盤をつくろう

- 10人や国の不平等をなくそう
- 11住み続けられるまちづくりを
- 12つくる責任つかう責任
- 13気候変動に具体的な対策を
- 14海の豊かさを守ろう
- 15陸の豊かさも守ろう
- 16平和と公平をすべての人に
- 17パートナーシップで目標を達成しよう

身近なこと、関心のあることを知ろうとしてください。そこから何かが始まると思います。



手前味噌：私は10年以上前にある方から栄養指導で一番大切なことは何だと思う？と聞かれ、即答出来なかった事があります。その方に『患者さんの意向にそうことだよ』と教わり、以来その事に重きをおいて実践してきました。外来の栄養指導では、週に3回仲間との外飲みが唯一のストレス解消だという患者さんとは、そのストレス解消方法を達成するためにどんなことを注意して、どんなことは頑張れるのかを一緒に考えました。地域ケア会議では、なぜ、高齢になると子供たちになに迷惑をかけたくないかと思ってしまうのか？心の中の理由を聞き出したい。と思うのです。気持ちを聞き出して、心をほぐすことから関わりを深めていけるとより良いフォローに繋がるのかな～と。 小林