

# SAMPLEE

## 生活習慣病について

---

株式会社ドクタートラスト

## 本日のセミナーの目的

1. 生活習慣病の理解を深める
2. 健康診断結果の活用方法を理解する
3. 具体的な生活習慣改善方法を身に着ける

## 本日のアジェンダ

1. 生活習慣病、メタボリックシンドローム
2. 企業の取組
3. セルフケアのヒント

# 生活習慣病予防は「今から！」が大切

## 生活習慣病のイメージ

### 健康な生活習慣

- ・バランスのとれた食事
- ・運動

### レベル 1

- ・不適切な食生活  
(エネルギー、食塩の過剰等)
- ・運動不足
- ・喫煙
- ・過度の飲酒
- ・過度のストレス

### レベル 2

- ・肥満  
(内臓脂肪型肥満)
- ・生活習慣病予備軍  
(正常高血圧、  
高血糖(境界領域)  
等)

### レベル 3

- ・肥満症
- ・糖尿病
- ・高血圧症
- ・脂質異常症

### レベル 4

- ・虚血性心疾患  
(心筋梗塞、狭心症  
等)
- ・脳卒中  
(脳出血、脳梗塞等)
- ・糖尿病の合併症  
(腎症、網膜症等)

### レベル 5

- ・日常生活における  
支障
- ・半身のマヒ
- ・失明
- ・人工透析
- ・四肢切断
- ・認知症



「厚生労働省保険局医療介護連携政策課 データヘルス・医療費適正化対策推進室」より

# 生活習慣病ってどんな病気でしょう？

不適切な生活習慣により悪化！

しかし！生活習慣の改善によって予防ができる病気！



脂質異常症

高血圧

糖尿病

動脈硬化

脳血管障害

虚血性心疾患

骨粗鬆症

肝機能障害

高尿酸血症、痛風

など

# 健診結果の見方・判定の流れ（症例A）②

## 【身体所見】

- ・身長：172cm
- ・体重：78kg
- ・BMI：26.4
- ・腹囲：89cm
- ・血圧：151/95mmHg
- ・尿検査：異常所見なし
- ・胸部X線：異常所見なし
- ・心電図：異常所見なし

## 【健診時検査値（検査値一部省略あり）】

- ・Hb:15g/dl
- ・WBC:6000/mm<sup>3</sup>
- ・HDLコレステロール：35mg/dl
- ・LDLコレステロール：110mg/dl
- ・中性脂肪：75mg/dl
- ・空腹時血糖：121mg/dl
- ・HbA1c：6.2%

# 特定保健指導はチャンスです！

## STEP 1

腹囲とBMIで内臓脂肪蓄積のリスクを判定

①腹囲 男 85cm以上  
女 90cm以上

②腹囲 ①未満 & BMI  $\geq 25$

③腹囲 ①未満 & BMI  $< 25$



## STEP 2

検査結果・質問票より追加リスクをカウント

### ①血糖

空腹時血糖100mg/dl 以上  
またはヘモグロビン  
A1c5.6%以上 (NGSP)  
5.2%以上 (JDS)

### ②脂質

収縮剤130mmHg以上  
または拡張期  
85mmHg以上

### ③血圧

中性脂肪150mg/dl 以上  
またはHDLコレステロール  
40mg/dl 未満

### ④喫煙歴

あり、さらに  
STEP2の①~③の  
リスクが1つ以上

## STEP1

①  
に  
該当

②  
に  
該当

③  
に  
該当

## STEP2

- ▶ 追加リスクが2つ以上
- ▶ 追加リスクが1つ
- ▶ 追加リスクが0
- ▶ 追加リスクが3つ以上
- ▶ 追加リスクが1~2つ
- ▶ 追加リスクが0

▶ 積極的支援

▶ 動機付け支援

▶ 情報提供

▶ 積極的支援

▶ 動機付け支援

▶ 情報提供

▶ 情報提供

- 服薬中の方は継続的に医療機関に受診しているため、保健指導の対象としない。ただし、主治医の依頼・了解のもとに、必要に応じて保健指導を行うこともある。
- 65~74歳の方は積極的支援の対象となった場合も動機付け支援にする。

# 自分の生活習慣をチェック！

設問	チェック覧
現在、たばこを習慣的に吸っている。 (※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「合計100本以上、または6か月以上吸っている者」であり、かつ最近1か月間も吸っている者)	
20歳の時から体重が10kg以上増加している。	
1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上の運動習慣がない。	
日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していない。	
ほぼ同じ年齢の動静と比較して歩行速度が遅い。	
食事をかんで食べる時、ほとんどかんで食べられない。	
人と比較して食べる速度が速い。	
就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。	
朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取している。	
朝食を抜くことが週に3回以上ある。	
お酒をほぼ毎日飲む。	
睡眠で休養が十分とれていない。	

# どのくらいカロリーを減らせばよい？

**体重を1kg減らす = 腹囲を1cm減らす**

Q. 1か月で体重を1kg減らすためには、1日何kcal減らせば良いでしょうか？

※ 体重を1kg（腹囲を1cm）減らすための消費カロリーは、約7000kcalです。

A.  $7000 \text{ (kcal)} \times 1 \text{ (kg)} \div 30 \text{ (日)} = \text{約}233\text{kcal/日}$

