

第3章 特定健診・特定保健指導の実施方法

1. 特定健診

(1) 実施概要

(ア) 対象者

40 歳から 74 歳までの中央市国民健康保険の被保険者

(イ) 実施方法

集団健診、個別健診ともに対象者に受診希望調査等を案内し、その回答（受診意向）を受けて実施する。※標準的な健診・保健指導プログラム

(ウ) 実施場所

・集団健診

玉穂健康管理センター・田富福祉センター・豊富保健センター

・個別健診（人間ドック）

山梨県厚生連健康管理センター、山梨厚生病院、石和温泉病院、甲府共立健診センター

(エ) 実施期間

・集団健診 毎年 7 月から 8 月、11 月～12 月（未受診者）

・個別健診（人間ドック）7 月～1 月

(オ) 実施項目

☐ 基本的な健診項目

質問票（服薬歴、喫煙歴など）、身体計測（身長、体重、BMI、腹周囲）、理学的検査（身体診察）、血圧測定、血液検査（脂質検査：中性脂肪、HDL-C、LDL-C、肝機能検査：GOT、GPT、 γ -GTP、血糖検査：空腹時血糖又はHbA1c 検査）、検尿（尿糖、尿蛋白）

☐ 詳細な健診の項目

心電図検査、眼底検査、貧血検査（赤血球数、血色素量、ヘマトリック値、クレアチン）

(カ) 周知・案内方法

毎年 4 月に対象者に案内・希望調査（総合健診・人間ドック）を送付する。広報紙やホームページにも内容等を掲載する。

(キ) 受診方法及び健診結果の通知

・集団健診

4 月の希望調査で希望した者には、受診券（受診セット）が送付されるので、実施期間内にその受診券（受診セット）を持参して受診する。

健診の結果については、受診後日に受診結果の説明会日程を広報するので、その日時に本人に直接伝える。

・個別健診（人間ドック）

4 月の希望調査で希望した者には、受診券（受診セット）が送付されるので、各自で希望する実施場所（医療機関）に予約して受診する。

受診の結果については、受診医療機関で受診者本人に直接伝える。

(2) 検討事項

以下のような方法を検討し、特定健診の受診率向上に向けた取り組みを行う。

(ア) 特定健診の周知

●各種がん検診との連携

40・45・50・55・60歳の節目となる者について、大腸がん検診、乳がん検診の受診無料クーポン券を送付する。前立腺がん検診については、検査当日に血液検査で検査できることや低料金で受診できることの説明をする。また、健康増進法で実施しているその他の検診についても、可能な限り連携して実施する。

●未受診者への勧奨はがき送付

●健診未受診者へのアンケートの分析

未受診者に対するアンケートを実施し、未受診の理由などを確認することで、今後の対策に反映する。

●健診案内ポスターの作成、のぼり旗の作成、掲示場所

●市のホームページでの健診事業の周知

(イ) 他機関との連携

●医師会との情報共有

●民生委員との連携

●民間企業との連携

●商店街や商工会との連携

(ウ) 男性の健診受診率向上

●男性にポイントを絞った勧奨対策

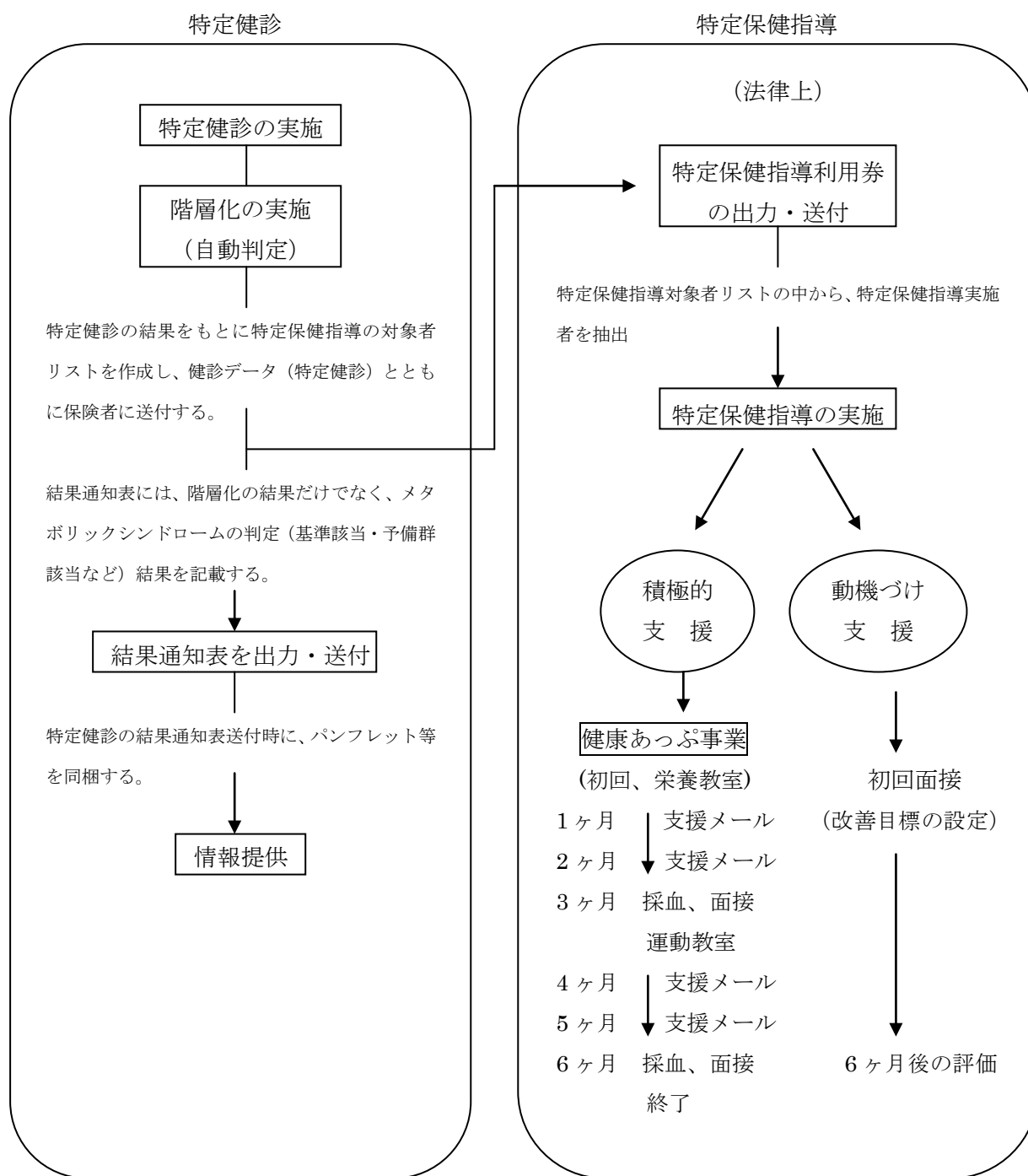
男性の受診率が低いため、前述した各施策において、男性にポイントを絞った施策を必要に応じて別途検討を行う（各種会議開催の折などにPR）。

(エ) 他の健診の受診結果の取得

●事業主健診などの健診受診結果を取得し、特定健診の受診率に算入する。

2. 特定保健指導

(1) 特定健康診査から特定保健指導への流れ



☆ 運動・生活改善教室の開催

☆ ウォーキングの推進

☆ 訪問指導

(2) 特定保健指導判定及び階層化

判定項目		段階	特定保健指導支援レベル階層化の基準	
腹囲		ステップ 1	男性 ≥ 85cm・・・(1) 女性 ≥ 90cm 又は、腹囲基準未満でも BMI ≥ 25・・・・・・・・(2) [BMI]体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	
① 脂 肪	中性脂肪	ステップ 2	≥ 150mg/dl 又は	
	HDL コレステロール		< 40mg/dl 又は	
	服薬		薬剤治療を受けている	
② 血 圧	収縮期血圧		≥ 130mmHg 又は	
	拡張期血圧		≥ 85mmHg 又は	
	服薬		薬剤治療を受けている	
③ 血 糖	空腹時血糖		≥ 100mg/dl	
	ヘモグロビン A1c		≥ 5.2% (血糖値が空腹時でない場合) 又は	
	服薬		薬剤治療を受けている 又は	
④喫煙歴			①脂質②血圧③血糖のリスク（基準値以上に該当 又は薬剤治療を受けている）が 1 つ以上の場合に数 を 1 個追加する。	
判 定		(1) ステップ 1 の腹囲が該当する場合、 ステップ 2 の①～④のリスクの数により、下記のとおり判定 する。 2 個以上 積極的支援 1 個 動機づけ支援 0 個 情報提供		
		(2) ステップ 1 のBMI が該当する場合、 ステップ 2 の①～④のリスクの数により、下記のとおり判定 する。 3 個以上 積極的支援 1 又は 2 個 動機づけ支援 0 個 情報提供		
		※ <u>注意事項</u> ・服薬中の者は特定保健指導の対象外 ・65 歳以上の者は、積極的支援となった場合でも 動機づけ支援		

(3) 実施概要

(ア) 対象者

特定健診の結果により、特定保健指導の対象と判定された者

(イ) 実施方法

特定保健指導実施については、市の保健師によるか特定保健指導事業受託機関への委託により実施する。

(ウ) 実施場所

市内施設及び特定保健指導実施機関等

(エ) 実施期間

初回面接日：毎年 8 月下旬から翌年 3 月（予定）

(オ) 実施内容

情報提供を健診受診者全員に対して行うことと併せて、対象者に対して特定保健指導を実施する。健診の結果を判定し、生活習慣改善の必要性に応じて、「動機づけ支援」「積極的支援」に階層化して対象者を決定する。これらの特定保健指導が目指すところは、対象者の行動変容とセルフケア（自己管理）ができるようになることである。

動機づけ支援

【対象者】

- ・ 健診結果及び問診から、生活習慣の改善が必要と判断された者で、生活習慣を変えるにあたって意思決定の支援が必要な者を対象とする。

【支援頻度・期間・形態】

- ・ 原則 1 回の支援とする。
- ・ 面接（個別面接 20 分以上、又はグループ支援 80 分以上）による支援と通信等を利用した 6 カ月後の評価

積極的支援

【対象者】

- ・ 健診結果及び問診から、生活習慣の改善が必要と判断された者で、そのために専門職による継続的できめ細やかな支援が必要な者を対象とする。

【支援頻度・期間・形態】

- ・ 3 カ月以上継続的に支援する。
- ・ 面接（個別面接 20 分以上、又はグループ支援 80 分以上）による支援。通信等を利用した 3 カ月以上の継続的な支援と 6 カ月後の評価

(カ) 周知・案内方法

医療機関が実施する対象者には、健診受診医療機関より案内をする。市や特定保健指導実施機関が実施する対象者には、健診結果説明会のときに保健指導の利用を案内をする。

(4) 検討事項

以下のような方法を検討し、特定保健指導の実施率向上及び生活習慣病のリスク改善に向けた取り組みを行う。

(ア) 案内方法の改善

- 電話による利用勧奨の実施
- 医療機関による特定保健指導利用勧奨の強化
- 特定保健指導案内パンフレットの作成等
- 健康福祉センターとの連携（健康福祉センターの会場を利用した保健指導や健康教育事業での特定保健指導のPRなどにより連携する。）

(イ) 特定保健指導プログラムの改善

- 特定保健指導の質の向上（特定保健指導実施機関に対して、情報提供、視察、改善指導などを行う。）
- 特定保健指導の支援内容の充実（その他の健診の生活習慣病に関連する検査結果の活用（血清クレアチニン値など））
- グループ面接方式の実施

3. その他の健康増進施策の実施について

以下のような内容について検討し、被保険者の健康状態改善に取り組む。

(1) 情報提供

●健診結果説明の充実

一人ひとりの健診受診者に対し、健康状況などに応じた個別の情報提供を行うことで、各健診受診者が正しく自らの状態を認識し、行動変容を行うきっかけとする。

●結果説明を受けなかった受診者への対応

●特定保健指導対象者に対する健康福祉センター事業の案内

特定保健指導対象者に対して健康福祉センターが実施している各種の健康教育事業を案内し、健康状態の更なる改善を実現する。

(2) 重症化予防

●健診結果を活用した、健康福祉センターにおける健康教育事業の検討

●健診結果により抽出した対象者への医療受診勧奨案内