

## 第4章 特定健康診査・特定保健指導の実施方法

### 1. 特定健康診査

#### (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）を受けて実施します。※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・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、山梨病院健康管理センター

##### (エ) 実施期間

・集団健診 毎年7月～8月、11月～12月（未受診者対象）

・個別健診（人間ドック）7月～2月

##### (オ) 実施項目

<b>■基本的な健診項目</b>
○質問票(服薬歴、喫煙歴等) ○身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)
○血圧測定 ○理学的検査(身体診察) ○尿検査(尿糖、尿蛋白)
○血液検査
・脂質検査(中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール)
・血糖検査(空腹時血糖またはHbA1c)
・肝機能検査(AST(GOT)、ALT(GPT)、 $\gamma$ -GTP)
<b>■詳細な健診項目(医師が必要と判断した場合に実施)</b>
○心電図 ○眼底検査 ○貧血検査(赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値)
○血清クレアチニン検査

##### (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）を送付します。広報紙やホームページにも内容等を掲載します。

(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）を持参して受診します。

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ます。

・ 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）に予約して受診します。

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ます。

(ク) 特定健康診査の周知方法

・ 各種がん検診との連携

40歳女性に乳がん検診の受診無料クーポン券の送付。

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します。

・ 乳幼児健診時に特定健康診査の勧奨チラシを配布

・ 市内小中学校児童・生徒に保護者に向けての受診勧奨チラシを配布

・ 消防団・商工会に向けて受診勧奨チラシを配布

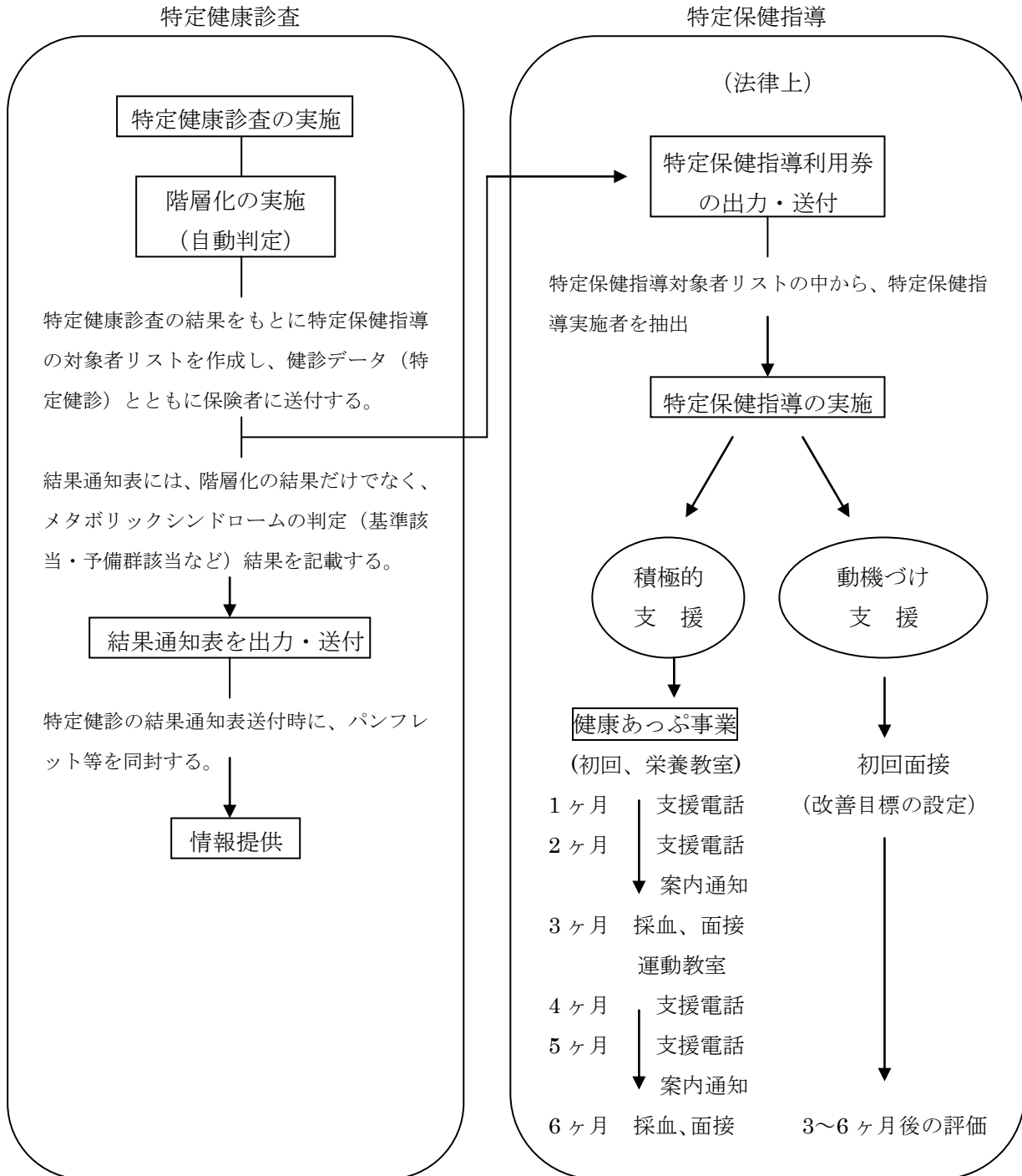
・ 未受診者へ受診勧奨通知の送付

・ 健診案内ポスター、のぼり旗の掲示

・ 市のホームページでの健診事業の周知

## 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



(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 $\geq 85\text{cm}$ ・・・判定(1) 女性 $\geq 90\text{cm}$ 又は、腹囲基準未満でも BMI $\geq 25$ ・・・・・・判定(2) [BMI]体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)																		
① 脂肪	中性脂肪	ステップ 2	$\geq 150\text{mg/dl}$ <input type="checkbox"/> 又は																		
	HDL コレステロール		$< 40\text{mg/dl}$																		
② 血圧	収縮期血圧		$\geq 130\text{mmHg}$ <input type="checkbox"/> 又は																		
	拡張期血圧		$\geq 85\text{mmHg}$																		
③ 血糖	空腹時血糖		$\geq 100\text{mg/dl}$																		
	ヘモグロビン Alc (NGSP 値)		$\geq 5.6\%$ (血糖値が空腹時でない場合) <input type="checkbox"/> 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) が 1 つ以上の場合に数を 1 個追加する。																			
判 定		<p>(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。</p> <table border="0" style="margin-left: 40px;"> <tr> <td style="font-size: 3em; vertical-align: middle;">{</td> <td style="padding: 0 10px;">2 個以上</td> <td>積極的支援</td> </tr> <tr> <td></td> <td>1 個</td> <td>動機づけ支援</td> </tr> <tr> <td></td> <td>0 個</td> <td>情報提供</td> </tr> </table> <p>(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。</p> <table border="0" style="margin-left: 40px;"> <tr> <td style="font-size: 3em; vertical-align: middle;">{</td> <td style="padding: 0 10px;">3 個以上</td> <td>積極的支援</td> </tr> <tr> <td></td> <td>1 又は 2 個</td> <td>動機づけ支援</td> </tr> <tr> <td></td> <td>0 個</td> <td>情報提供</td> </tr> </table> <p>※<u>注意事項</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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 となる</li> </ul>		{	2 個以上	積極的支援		1 個	動機づけ支援		0 個	情報提供	{	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
{	2 個以上	積極的支援																			
	1 個	動機づけ支援																			
	0 個	情報提供																			
{	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																			

(3) 実施概要

(ア) 対象者

特定健康診査の結果により、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、市の保健師または特定保健指導事業受託機関への委託により実施します。

(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

情報提供を特定健康診査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します。特定健康診査の結果を判定し、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します。

	支援形態	支援内容
積極的支援	a. 初回面接 一人当たり20分以上の個別支援、または一グループ当たりおおむね80分以上のグループ支援。	特定健康診査の結果から、対象者自らが自分の身体に起こっている変化を理解し、生活習慣改善の必要性を実感できるような働きかけを行います。
	b. 3カ月以上の継続支援 個別支援、グループ支援の他、通信手段を組み合わせで行います。	また、具体的に実践可能な行動目標を対象者が選択できるように支援します。支援者は目標達成のために必要な支援計画を立て、行動が継続できるように定期的・継続的に介入します。
	c. 3カ月経過後の評価 面接または通信手段を利用して行います。	
動機づけ支援	a. 初回面接 一人当たり20分以上の個別支援、または一グループ当たりおおむね80分以上のグループ支援。	対象者自らが、自分の生活習慣の改善すべき点を自覚することで行動目標を設定し、目標達成に向けた取り組みが継続できるように動機づけ支援を行います。
	b. 3カ月経過後の評価 面接または通信手段を利用して行います。	

(カ) 周知・案内方法

医療機関が実施する対象者には、特定健康診査受診医療機関より案内をします。市や特定保健指導実施機関が実施する対象者には、特定健康診査結果説明会のときに保健指導の利用を案内します。