

第4章 特定健康診査等の実施方法

1. 特定健康診査

| | |
|----------------|---|
| (1) 実施場所 | 市内の健康診査実施医療機関 |
| (2) 実施形態 | 個別健康診査 |
| (3) 実施時期 | 4月～翌年3月 |
| (4) 周知・案内 | <p>①周知方法</p> <ul style="list-style-type: none"> 市は対象者に特定健康診査受診券等を送付します。 市の広報及びホームページ等に記事を掲載します。 <p>②受診券送付対象</p> <ul style="list-style-type: none"> 特定健康診査受診対象者（4月1日を基準）に、特定健康診査受診券と案内等を送付します。 転入者、新規加入者にも、特定健康診査受診券・案内等を送付します。 <p>③送付物</p> <ul style="list-style-type: none"> 受診券、案内パンフレット、特定健康診査等実施医療機関一覧表。 <p>※なお、年度末年齢75歳については、後期高齢者用の案内パンフレットも送付します。</p> |
| (5) 実施方法 | <p>①特定健康診査受診対象者は、実施期間内に国民健康保険証と特定健康診査受診券を持参の上、健康診査実施医療機関に直接予約をして受診します。</p> <p>②健康診査実施医療機関は国保の資格を確認の上、健康診査を実施します。</p> |
| (6) 自己負担額 | 無料 |
| (7) 情報提供（結果説明） | <p>①特定健康診査受診者全員は、受診した健康診査実施医療機関の医師から健康診査結果の説明を受けて、健康診査結果を受領します。</p> <p>②併せて健康に関する情報提供資料も健康診査実施医療機関より配布されます。</p> |

健康診査の項目

| 項目 | | 国の基準 | 実施項目 |
|------------------|------------|-----------------|------|
| 診察 | 既往歴 | ○ | ○ |
| | （うち服薬歴） | ○ | ○ |
| | （うち喫煙歴） | ○ | ○ |
| | 自覚症状 | ○ | ○ |
| | 他覚症状 | ○ | ○ |
| 身体計測 | 身長 | ○ | ○ |
| | 体重 | ○ | ○ |
| | 腹囲 | ○ | ○ |
| | BMI | ○ | ○ |
| 血圧等 | 血圧 | ○ | ○ |
| 肝機能検査 | GOT（AST） | ○ | ○ |
| | GPT（ALT） | ○ | ○ |
| | GTP（γ-GT） | ○ | ○ |
| 血中脂質検査 | 中性脂肪 | ○ | ○ |
| | HDLコレステロール | ○ | ○ |
| | LDLコレステロール | ○ ^{※1} | ○ |
| 血糖検査 | 空腹時血糖 | ● | ○ |
| | HbA1c | ● | ○ |
| | 随時血糖 | ● ^{※2} | - |
| 尿検査 | 尿糖 | ○ | ○ |
| | 尿蛋白 | ○ | ○ |
| 血液学検査（貧血検査） | ヘマトクリット値 | □ | ○ |
| | 血色素量 | □ | ○ |
| | 赤血球数 | □ | ○ |
| 心電図検査 | | □ | ○ |
| 眼底検査 | | □注 | □注 |
| 血清クレアチニン検査（eGFR） | | □ | ○ |

○ …… 全員実施

● …… いずれかの項目で実施可

□ …… 医師の判断に基づき選択的に実施する項目

注 …… 当該年度の健診結果等において、血圧高値又は血糖高値の項目について、以下の基準に該当する者のうち、医師が必要と認める者

- ・血圧高値 収縮期血圧が140mmHg以上 又は 拡張期血圧が90mmHg以上
- ・血糖高値 空腹時血糖値が126mg/dl以上 又は HbA1cが6.5%（NGSP値）以上

※1 定期健康診査において、中性脂肪（血清トリグリセリド）が400mg/dl以上又は食後採血の場合は、non-HDLコレステロールにて評価する場合がある。

※2 やむを得ず空腹時以外に採血を行い、HbA1c（NGSP値）を測定しない場合は、食直後（食事開始時から3.5時間未満）を除き随時血糖による血糖検査を行うことを可とする。

2. 特定保健指導

| | | 動機付け支援 | 積極的支援 |
|-----------|---|---|---|
| | | 初回面接 | |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • 各自の取り組み • 地域での保健事業への参加 • 自主グループ活動への参加 | 目標や行動計画に沿って、生活習慣改善に向けた行動変容を促すための、継続的な支援 |
| | | 3か月又は6か月後評価 | |
| | | 各自の取り組み（保健事業への参加・自主活動を含む）の継続 | |
| (1) 実施場所 | 初回面接 | 特定健康診査を受診した医療機関で結果説明と同時に実施する。 | 各区保健センター、その他の公共施設、対象者の自宅等において、対象者の利便性とプライバシー保護に配慮し、また効率性を勘案して実施する。 |
| | 継続的な支援 | 健診当日に結果が前わなくても、初回面接の分割実施を可能とする。分割実施の場合、1回目の初回面接実施後、3か月以内に2回目の初回面接を実施する。 | 各区保健センター、その他の公共施設、対象者の自宅等 |
| | 3か月後評価 | 面接や手紙、FAX等の文書で実施 | 個別支援やグループ支援などの対面方式で実施し、継続支援終了後の各自の取り組みを促す働きかけを行う。対面方式での実施が困難な場合は、通信（電話・手紙・FAX・電子メール等）を活用する。 |
| (2) 実施時期 | ①4月～翌年3月 ②初回面接は、原則として、健康診査受診から3か月以内に実施する。当該年度の3月に健康診査を受診した場合、翌年度11月1日の実績報告までに3か月・6か月後評価が終了できるよう、速やかに実施する。 | | |
| (3) 実施期間 | 3か月又は6か月 | | |
| (4) 周知・案内 | <ul style="list-style-type: none"> • 健康診査結果説明時に、積極的支援の案内文書を健診実施医療機関の医師から対象者に手渡し、①健診の結果「積極的支援」に該当したこと、②居住区の保健センターに必ず連絡し、初回面接の日時を決めることを伝える。（特定保健指導の利用券の発行・発送は行わない）※医療を優先する場合、積極的支援の案内用紙の医師使用欄に医師がチェックをし、保健センターに送付する。 • 市は受診申し込みがない方に対して受講勧奨通知（個別）を送付する。 | | |

| | | | |
|--------------------|------------|--|--|
| (5) 対象者の抽出（重点化）の方法 | | 保健指導実施率の向上を図るうえで、対象者の重点化は行わず、該当者全員に保健指導の案内をし、参加申し込みのあった方は全員指導の対象とする。指導に申し込みのなかった方に対する受講勧奨は、以下のような重点化の方法が考えられる。 | |
| | | ①生活習慣改善の意欲（行動変容ステージ）が高い者 ②生活習慣病発症リスクが高い者 ③肥満が著しい者 ④前年度の健康診査結果と比べて、体重が急激に増加している者、検査値の悪化が著しい者 | |
| (6) 実施方法 | 初回面接 | a 生活習慣改善の必要性の説明 b 現在の生活を続けるデメリットの説明 c 生活習慣改善の実践的な指導 d 行動目標や評価時期を話し合いの上設定 e 体重や腹囲の測定方法 f 対象者とともに行動目標・行動計画を策定 g 保健センターで実施する「モチ体改造計画」（スポーツクラブ等）の有効活用について情報提供やボリューションアプローチ h 3か月・6か月後の評価の実施についての説明 | |
| | 継続的な支援 | <ul style="list-style-type: none"> • 特定保健指導項目 ①グループ支援（運動教室・食生活改善教室・グループワーク等） ②個別支援（生活日誌の記載とアドバイス、食事記録、支援レター等）なお、個別面談は随時開始（毎月スタート）とする。 • 対象者が目標を達成することができるよう、個人の状況に応じた、食事や運動の方法を対象者とともに考える。 • 取り組みの状況を確認できる指標（歩数計・食事記録・生活記録・食事摂取カロリー等）や、効果を実感できる指標（体重・腹囲・体脂肪・血圧等）を設ける。 • 生活の振り返り、改善点への気づき、生活改善の取り組みを促すとともに、支援終了後も自分で継続できる力を身につけられるよう支援する。 | |
| | 3か月・6か月後評価 | a 身体状況や生活習慣の変化を把握 ・体重 ・腹囲 ・血圧（測定した場合のみ） ・栄養 ・食生活 ・身体活動 ・喫煙 ・行動変容の状況 b 各自の目標が達成できたか、今後どのような取り組みを行うか、困ったときの相談先等を把握 ・3か月・6か月後評価終了後、必要に応じて、保健センターの事業（健康増進法に基づく健康相談等）等を活用し、引き続き支援することも可能。 ・初回面接と3か月・6か月後評価は同一機関でなくても可能。 | |
| 自己負担額 | | なし（無料） | |

※ 2年連続して積極的支援に該当した場合、1年目に比べて2年目の状態が改善していれば、2年目の特定保健指導は動機付け支援相当で可能とする。