

第Ⅲ章

今後の
特定健康診査・
特定保健指導の実施

1

達成すべき目標値の設定

1 目標の設定

国の「特定健康診査等基本指針」に基づき、この計画の実行により、平成29年度までに特定健康診査受診率を60%、特定保健指導実施率を60%にすることを目標とします。

第1期の「特定健康診査等基本指針」では、メタボリックシンドロームに該当する人・予備群に当たる人が平成20年度と平成24年度を比較して10%減少することを目標としていました。新しい「特定健康診査等基本指針」では、メタボリックシンドローム該当者・予備群が平成20年度と平成29年度を比較して25%の減少が特定健康診査等の実施の成果の目標として掲げられていますが、個々の保険者の目標とはせず、保険者が自らの特定保健指導の効果を個別に検証するための指標として推奨されることになりました。

しかし、平成20年度と平成29年度を比較した場合、被保険者の脱退、または新たな加入により、比較対象となる被保険者の構造が10年の間に大きく変化してしまうことが想定され、保険者では正確な減少率を算出することは困難であると考えます。

そこで本区では、前年度メタボリックシンドローム該当者・予備群のうち、当該年度に該当者・予備群でなくなった方の割合(%)によって効果検証を行います。

2 各年度の目標値

平成20年度から平成24年度までの実施状況を踏まえるとともに、平成25年から平成29年までの5年間の計画期間内において、毎年、事業内容の改善や事業の周知を徹底して行い、国民健康保険加入者への事業の定着をさらに図ることで、目標値の達成をめざします【図表28】。

【図表28】 特定健康診査・特定保健指導の実施に係る目標値

区 分	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度
特定健康診査受診率	50%	52.5%	55%	57.5%	60%
特定保健指導実施率	28%	36%	44%	52%	60%

2

対象者の見込み

1 対象者

当該年度の4月1日現在、葛飾区国民健康保険の資格を持ち、引き続き加入している者で、特定健康診査の実施年度中に40歳から74歳となる人を対象とします。なお、国の基準に基づき、妊産婦や病院または診療所に6か月以上継続して入院している人、特別養護老人ホーム等の施設に入所されている人等は特定健康診査の対象外とします。

また、労働安全衛生法等の他の法令に基づく健康診査や人間ドックなどを受診している加入者については、その結果データを受領できる場合に、その健康診査結果に応じて特定保健指導の対象とします。

2 各年度の対象者数見込み

特定健康診査と特定保健指導の対象者数と受診者数・実施者数は、平成20年度から平成24年度までの実施状況に基づいて、次の表のとおりに見込みます【図表29】。

【図表29】 特定健康診査・特定保健指導の対象者数及び受診者数・実施者数見込み

区 分		平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度
特定健康診査	対象者数	94,072人	93,742人	93,493人	93,317人	93,215人
	受診者数	47,036人	49,215人	51,421人	53,657人	55,929人
特定保健指導	対象者数	6,656人	6,843人	7,015人	7,175人	7,322人
	実施者数	1,864人	2,463人	3,087人	3,731人	4,393人

3

特定健康診査の実施方法

実施計画に掲げた目標を達成するためには、より多くの加入者に特定健康診査を受診して頂く必要があります。そのため、特定健康診査の実施場所や日程等について、加入者の利便性に配慮します。

1 実施場所・費用負担

特定健康診査は、受診率を高めるため、区民に身近な区内の指定医療機関（約165か所（平成24年度時点での実施医療機関数））で実施します。また、受診に係る本人の負担は、これまでと同様に原則として無料です。

2 実施時期

毎年度、6月から8月にかけて、当該年度の全対象者の特定健康診査を実施します。

3 実施方法の検討

現在実施している受診勧奨の改善などを実施し、対象者の意識向上を図るとともに、継続的な受診を促します。さらに、個々の対象者に対し、より強く意識してもらうため、電話による勧奨を検討します。

また、葛飾区のアンケートでは、土曜日・日曜日に受診できるようにしてほしいという意見がありました。現在も、土曜日・日曜日に受診可能な医療機関はありますが、葛飾区医師会などの関係機関と調整を図り、土曜日・日曜日の特定健康診査の充実の可能性について検討します。

4 健康診査項目

葛飾区の特定健康診査において実施する健診項目は、メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防のための特定保健指導を必要とする人を抽出する項目だけではなく、その他の疾病を早期に発見することのできる健診項目も加えて実施します【図表30】。

【図表30】葛飾区特定健康診査の健康診査項目一覧

健康診査項目			健康診査項目		
診 察	質問（問診）	◎	血液一般	ヘマトクリット値	□
	身長	◎		血色素判定（ヘモグロビン）	□
	体重	◎		赤血球数	□
	BMI	◎	末梢血液一般	白血球数	☆
	腹囲	◎		血小板	☆
	理学的検査（身体診察）	◎	尿 ・ 腎機能	尿蛋白 半定量	◎
	血圧測定	◎		潜血	☆
脂 質	中性脂肪	◎		血清クレアチニン	☆
	HDLコレステロール	◎		尿酸	☆
	LDLコレステロール	◎	心機能	12誘導心電図	□
肝機能	AST（GOT）	◎	眼底検査		□
	ALT（GPT）	◎	アルブミン（65歳以上のみ）		☆
	γ-GT（γ-GTP）	◎	胸部X線		☆
代謝系	空腹時血糖	■			
	尿糖 半定量	◎			
	ヘモグロビンA1c	■			

◎—必須項目

■—いずれかの項目の実施で可

□—医師の判断に基づき選択的に実施する項目

☆—国の基準に加えて葛飾区で独自に実施する項目

5 特定健康診査委託基準

（1）基本的考え方

受診者の利便性に配慮した実施体制を構築し受診率を向上するとともに、必要なサービス量を確保し加入者が確実に受診できるようにするため、健康診査事業を地域の医療機関に委託します。

また、精度管理が適切に行われないなど健康診査の質の低下につながることはないよう、国の外部委託に関する基準に基づきます。

（2）契約形態

特定健康診査の実施については、葛飾区医師会及びその他の区内医療機関との個別委託契約とします。

(3) 委託者選定に当たっての考え方

特定健康診査は、加入者の身体状況を把握している地域の「かかりつけ医」によって行われることが健康管理上有効です。また、身近な場所で曜日や時間帯にとらわれることなく健康診査を受診できるようにすることがサービスの向上にもつながります。これらのことを踏まえ、葛飾区では特定健康診査の委託先として地域の医療機関を選定します。

4

特定保健指導の実施方法

第1期に引き続き、実施場所や日程等について利用しやすい実施方法を採用します。特定保健指導の利用に係る本人負担は、原則として無料です。

1 対象者の選定方法

特定保健指導の対象者は、特定健康診査の結果により、次の選定基準に基づきメタボリックシンドロームに該当する人、予備群に当たる人として【図表31、32】。

【図表31】特定保健指導対象者の選定基準

腹 囲	追加リスク（*1）		喫煙歴	対 象	
	①血糖	②脂質		③血圧	40～64歳
男性≥85cm 女性≥90cm	2つ以上該当		あり なし	積極的支援	動機付け支援
	1つ該当				
上記以外で BMI ≥25	3つ該当		あり なし	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当				
	1つ該当				

上記に該当しても、糖尿病、高血圧症または脂質異常症の治療に係る薬剤を服用している人は、特定保健指導の対象にはなりません。

【図表32】選定基準の追加リスクの判定値

①血糖	a 空腹時血糖 100mg/dl 以上 または b ヘモグロビンA1cの場合 5.6% 以上（NGSP値）※
②脂質	a 中性脂肪 150mg/dl 以上 または b HDL コレステロール 40mg/dl 未満
③血圧	a 収縮期 130mmHg 以上 または b 拡張期 85mmHg 以上

※平成25年度より、特定健康診査におけるヘモグロビンA1c検査の結果表記は、従来のJDS値から国際標準値であるNGSP値に変更になりました。

2 実施方法の検討

第2期より、初回面接と最終評価する者が一定の条件のもとで、同一でなくてもよいことになるため、例えば、「初回面接は特定健康診査を受けた医療機関、その後の特定保健指導は医師会特定保健指導相談室」という実施方法も可能と

考えられ、特定保健指導の利用機会は増えるものと思われます。一方、場所については、今後も地区センターにおける特定保健指導の初回面接を、利用勧奨の実施時期と合わせて行いますが、回数の増加については、葛飾区医師会と調整を図り、検討します。

利用の勧奨については、対象者個人への働きかけが、特定保健指導利用に対して有効であることから、各対象者の症状に合わせたチラシを送付できるように検討します。また、特定健康診査同様に、電話による利用勧奨についても検討します。

3 実施内容

(1) 情報提供

- ① 特定保健指導の対象者であるか否かに係らず、特定健康診査を受診した人全員を対象に、健診結果の見方や、メタボリックシンドロームの概念といった、健診結果により自らの身体状況を認識するとともに生活習慣を見直すきっかけとなる情報を記載したリーフレットを提供します。
- ② 情報提供は年1回とし、原則として特定健康診査を実施した医療機関において健診結果通知と同時に実施します。

(2) 動機付け支援

- ① 医師・管理栄養士・保健師等による面接を1回実施します。保健指導実施者は、詳細な質問票等によって対象者の生活習慣などを十分に把握した上で、生活習慣改善の必要性やメリット等を説明します。
また、栄養や運動の実践的な指導、必要な社会資源の紹介等を合わせて行います。
さらに、対象者とともに生活習慣の改善に向けた行動目標・行動計画を作成します。
- ② 面接は、対象者の希望に応じて、グループ支援（1グループ8名以下）または個別支援により実施します。
- ③ グループ支援は、葛飾区医師会館や地区センター等を会場にして実施します。また、対象者の利便性を確保するため、実施場所を区内に6か所程度設置し、働いている人でも参加しやすいように、昼間だけでなく夜間の開催も実施します。
- ④ 個別支援は、原則として地域の医療機関において実施します。

- ⑤ 特定保健指導は、特定健康診査の結果を活用するため、面接の実施時期を毎年度、6月から12月の間とします。
- ⑥ 面接を実施してから6か月後に、対象者一人ひとりの行動目標の達成度や身体状況、生活習慣の改善等を確認し、保健指導の効果を評価します。
- ⑦ 対象者に対し、特定保健指導の利用を促す利用勧奨通知と、6か月後の評価まで保健指導を継続できるよう継続支援通知を送付します。利用勧奨通知は、対象者個々に危険度の高い項目を示す等して、なぜ対象者にとって保健指導が必要なのかを理解できる内容を送付します。

(3) 積極的支援

- ① 初回面接は、動機付け支援と同様の支援を実施します。
- ② 上記の支援に加えて、医師・管理栄養士・保健師等による継続的な支援を実施します【図表33】。

国のガイドラインでは当初、継続的な支援にポイント制を導入し、支援A（積極的関与タイプ）で160ポイント以上、支援B（励ましタイプ）で20ポイント以上での合計180ポイント以上の支援の実施が定められていましたが、厚生労働省の「保険者による健診・保健指導等に関する検討会」における「第二期特定健康診査等実施計画期間に向けての特定健診・保健指導の実施について（とりまとめ）」では、支援Aのみで180ポイントを達成してもよいこととなりました。葛飾区では、合計で220ポイントの支援を行い、保健指導の内容を充実させます。

- ③ 継続的な支援におけるグループ支援の実施場所については、実施内容が食事や運動等の実践的な指導となるため、講座・講習の内容に応じて設定します。
- ④ 個別支援は、地域の医療機関または葛飾区医師会館において実施します。
- ⑤ 面接を実施してから6か月後に、対象者一人ひとりの行動目標の達成度や身体状況、生活習慣の改善等を確認し、保健指導の効果を評価します。
- ⑥ 動機付け支援と同様に、対象者に対し、特定保健指導の利用を促す利用勧奨通知を送付します。利用勧奨通知は、対象者個々に危険度の高い項目を示す等して、なぜ対象者にとって保健指導が必要なのかを理解できる内容で構成して送付します。

【図表33】継続的な支援内容（個別支援の一例） 支援A：200P 支援B：20P

実施時期 (初回面接後)	支援内容	支援時間(分)	支援の 種類	支援 ポイント
2週間後	電話またはEメール、手紙により実施状況の確認、励ましを行う。 *Eメール、手紙の場合は該当時期に2回実施	電話 5分 Eメール 2往復 手紙 2往復	B	10
1か月後	個別支援により実施状況の確認、生活習慣の改善に必要な支援を行う。	面接 15分	A	60
2か月後	個別支援により取り組み内容及び結果の評価を行い、必要に応じて行動目標・行動計画の再設定を行う。	面接 20分	A	80
3か月後	電話またはEメール、手紙により実施状況の確認、励ましを行う。 *Eメール、手紙の場合は該当時期に2回実施	電話 5分 Eメール 2往復 手紙 2往復	B	10
4か月後	個別支援により実施状況の確認、生活習慣の改善に必要な支援を行う。	面接 15分	A	60

4 特定保健指導委託基準

(1) 基本的考え方

第1期と同様、対象者の利便性に配慮した実施体制や、必要なサービス量を確保し、対象者が確実に特定保健指導を利用できるようにするため、特定保健指導を地域の医療機関に委託します。

また、適切な支援が行われないなど保健指導の質の低下につながることはないよう、国の外部委託に関する基準に基づきます。

(2) 契約形態

特定保健指導の実施については、葛飾区医師会及びその他区内医療機関との個別委託契約とします。

(3) 委託者選定に当たっての考え方

特定保健指導は、対象者の生活習慣や健康状態等を十分に把握した上で実施する必要があることや継続的な取り組みを支援していくために、対象者と保健指導実施者との間に良好な関係を築く必要があります。

そのため、特定保健指導は、特定健康診査を実施し、また、地域の状況を把握し、かつ対象者が日頃から接する機会の多い地域の「かかりつけ医」によって行われることが効果的です。

また、疾病の予防から治療までを一貫して地域の「かかりつけ医」が担うことにより、国民健康保険加入者の健康づくりを支援する上で効果的な体制を構築することができます。これらのことを踏まえ、特定保健指導の委託先として地域の医療機関を選定します。

5

その他の健診

区民の健康保持・増進のため、特定健康診査のほか、東京都後期高齢者医療広域連合の委託を受け、75歳以上の高齢者に長寿（後期高齢者）医療健康診査を実施します。

また、基本健康診査により、特定健康診査、長寿（後期高齢者）医療健康診査の対象外となる方への健康診査を実施します。

特定健康診査、長寿（後期高齢者）医療健康診査の実施にあたっては、受診者の利便性を確保するため、肺がん、大腸がん、前立腺がんのがん検診・肝炎検査、また、介護保険法に基づく生活機能評価「65歳からの「いきいき元気度チェック」」を同時に実施します。

6

年間スケジュール

特定健康診査及び特定保健指導の実施における年間スケジュールは次のとおりとします【図表34】。

【図表34】 特定健康診査・特定保健指導の実施スケジュール

区 分	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
特定健康診査受診券の発送		■										
特定健康診査の実施			■	■	■	■						
受診勧奨はがきの発送				■								
健診結果説明・情報提供			■	■	■	■						
特定保健指導対象者の選定			■	■	■	■						
特定保健指導の実施												
動機付け支援（面接）			■	■	■	■	■	■	■			
積極的支援（初回面接）			■	■	■	■	■	■	■			
積極的支援（継続的な支援）			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
動機付け支援（6か月後評価）										■	■	■
積極的支援（6か月後評価）										■	■	■
利用勧奨通知の発送						■		■				
利用継続支援通知の発送	□	□							■	■	■	■
広報（広報紙・FMラジオ等）												
特定健康診査			■		■							
特定保健指導				■				■				

※ □ は、前年度実施分に対する取り組み。

7

事業周知・案内の方法

1 事業周知

特定健康診査及び特定保健指導の実施について、広く多くの区民に周知を図るため、広報紙や区ホームページ、かつしかエフエム等による広報を行います。

特定健康診査や特定保健指導については、30～40歳代の参加が多い「子どもまつり」や、多くの世代が訪れる「菖蒲まつり」でもPRし、生活習慣病の予防等については、保健所で実施している健康フェアの開催に際して、周知活動を行っていきます。

事業周知用パンフレット等については、区施設に備えるだけでなく、区内の医療機関、歯科医療機関、薬局の協力を得て、地域の医療機関、歯科医療機関、薬局で配布します。また、自治町会を通じて事業周知用チラシを回覧し、区民への周知を図ります。

特に特定健康診査受診率の低い40～50歳代の方への周知・啓発については、多くの方々が子育て世代であることから、小中学校PTAも通じて、この世代への浸透を図ります。

事業周知用パンフレット等の作成にあたっては、受診意欲の向上につながるように、イラスト等を用いて、一目でわかりやすい工夫を凝らしたものを作成します。

個々の対象者に対する取り組みとしては、40歳到達者と41～59歳の方で2年間未受診者の方を対象に、特定健康診査実施期間中に受診勧奨のはがきを送付し、受診を促します。また、電話による勧奨も検討します。

特定保健指導については、利用を促すため対象者個人に働きかける内容の利用勧奨通知、最終評価まで継続できるように継続支援通知を送付します。加えて、各対象者の症状に合わせた内容の生活習慣病啓発チラシを送付するとともに、個々の対象者への電話勧奨についても検討します。

2 案内方法

特定健康診査受診対象者には、毎年受診開始前に特定健康診査受診券を送付します。また、健診結果については原則として、特定健康診査を受診した医療機関において医師との対面により通知します。その際、健診結果により特定保健指導の対象となった人には、対象となったこと及び特定保健指導についての説明を行います。