

第7章 第4期特定健康診査等実施計画

「健康保険法等の一部を改正する法律(H18.6第164回通常国会)」における「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、平成20年4月より特定健康診査及び特定保健指導の実施が保険者に義務付けられました。

< 特定健康診査 >

特定健康診査は、塩竈市の国民健康保険資格を有する40～74歳の方に対し、内臓脂肪の蓄積(内臓脂肪型肥満)が関与する糖尿病等の生活習慣病、虚血性心疾患、脳血管疾患等の発症リスクの低減を図り、市民の生活の質の維持及び向上を図りながら医療費の伸びの抑制を実現するため、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)に着目した内容の健康診査を行います。特定健康診査の結果から階層化基準により、「情報提供」「動機付け支援(特定保健指導)」「積極的支援(特定保健指導)」に分けられます。

< 特定保健指導 >

特定保健指導は、特定健康診査の結果から「動機付け支援」「積極的支援」に該当した方(生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による効果が多く期待できると判定された方)に対して行われる健康支援です。医師、保健師、管理栄養士などの専門家が、一人ひとりの身体状況や生活環境などに合わせて、対象者自らが行動変容と自己管理を行い健康的な生活を維持できるようサポートを行います。

1. 目標

(1) 基本的指針における目標値(国)

特定健康診査等基本的指針において、令和6年度から令和11年度までの計画期間中に各医療保険者が設定すべき2つの目標(下表①、②)と、令和11年度時点における目標(下表③)を掲げており、各保険者の目標値は、その値を踏まえて設定することとしています。

項目		第3期計画	第4期計画
		令和5年度までの目標 (市町村国保)	令和11年度までの目標 (市町村国保)
実施に関する目標	①特定健康診査受診率	60%以上	60%以上
	②特定保健指導実施率	60%以上	60%以上
成果に関する目標	③メタボリックシンドロームの該当者及び予備群等の減少率	25%以上減少 (対平成20年度比)	25%以上減少 (対平成20年度比)

(2) 本市の目標値

基本的指針における目標値は、特定健康診査受診率60%、特定保健指導実施率60%となっていますが、第3期計画における実施状況を踏まえ、第4期計画期間における目標値を次のとおり設定します。

特定健康診査受診率は、目標を達成していないものの、上昇傾向にあるため、国の目標値に準じて毎年度3ポイントずつの上昇とし、特定保健指導実施率は10%前後で推移しているため、達成可能な目標値として毎年度3ポイントずつの上昇と設定します。

	令和6年度	令和7年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度
特定健康診査の受診率(%)	45%	48%	51%	54%	57%	60%
特定保健指導の実施率(%)	13%	16%	19%	22%	25%	28%
特定保健指導対象者の減少率(%)	20%	21%	22%	23%	24%	25% (平成20年度比)

2. 対象者数推計

(1) 特定健康診査対象者数及び受診者数の見込

以下は、令和6年度から令和11年度までの特定健康診査対象者数及び受診者数について、各年度の見込を示したものです。

区 分		令和6年度	令和7年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度
対象者数	40歳～64歳	2,958人	2,898人	2,833人	2,772人	2,708人	2,647人
	65歳～74歳	5,042人	5,003人	4,972人	4,945人	4,926人	4,911人
	合計	8,000人	7,901人	7,805人	7,717人	7,634人	7,558人
受診者数	40歳～64歳	651人	696人	737人	776人	812人	847人
	65歳～74歳	2,949人	3,096人	3,244人	3,391人	3,539人	3,688人
	合計	3,600人	3,792人	3,981人	4,167人	4,351人	4,535人
受診率	合計	45%	48%	51%	54%	57%	60%

(2) 特定保健指導対象者数及び実施者数の見込

以下は、令和6年度から令和11年度までの特定保健指導対象者数及び実施者数について、各年度の見込を示したものです。

区 分			令和6年度	令和7年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度
積極的支援	対象者数	40歳～64歳	148人	147人	145人	143人	139人	137人
	実施者数	40歳～64歳	11人	13人	16人	18人	20人	22人
動機付け支援	対象者数	40歳～64歳	73人	73人	72人	71人	69人	68人
		65歳～74歳	377人	374人	372人	363人	356人	348人
		計	450人	447人	444人	434人	425人	416人
	実施者数	40歳～64歳	8人	10人	11人	13人	14人	16人
		65歳～74歳	59人	72人	85人	96人	107人	117人
		計	67人	82人	96人	109人	121人	133人
合計	対象者数	40歳～64歳	221人	220人	217人	214人	208人	205人
		65歳～74歳	377人	374人	372人	363人	356人	348人
		計	598人	594人	589人	577人	564人	553人
	実施者数	40歳～64歳	19人	23人	27人	31人	34人	38人
		65歳～74歳	59人	72人	85人	96人	107人	117人
		計	78人	95人	112人	127人	141人	155人
	実施率			13%	16%	19%	22%	25%

※特定健診受診者数(見込)は、特定健診対象者数(推計値)に受診率(目標値)を乗じて算出。

※特定保健指導実施者数(見込)については、特定保健指導対象者数(推計値)に実施率(目標値)を乗じて算出。

3. 実施方法

(1) 特定健康診査

① 対象者

実施年度中に40～74歳となる国民健康保険加入者(当該年度において75歳に達するものも含める)を対象者とします。ただし、法定報告対象者は、特定健康診査対象者で当該実施年度の一年間を通じて加入している方(年度途中での加入・離脱等異動のない方)のうち、妊産婦等除外規定の該当者(刑務所入所中、海外在住、長期入院等)を除いた方となります。

※法定報告とは「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、特定健康診査等の実績について国へ報告するもの。

② 実施方法

ア. 実施場所

集団健診：保健センター、塩釜ガス体育館、マリングート塩釜 等
(ただし、毎年度見直しを行い、変更する場合がある)

個別健診：委託契約を結んだ医療機関等

みなし健診：委託契約を結んだ医療機関等

イ. 実施項目

健診項目は、国の指針である「標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年版)」に基づき、以下の内容を設定します。

なお、市が助成を行う人間ドックについても、特定健診の法定項目を含有して実施します。

■ 基本的な健診項目(全員に実施)

検査項目	実施内容
質問項目	食事・運動習慣、服薬歴、喫煙習慣、飲酒、歯科口腔保健、特定保健指導の受診歴(※1)など
理学的所見	身体診察
身体計測	身長、体重、BMI(体格指数)、腹囲(内臓脂肪面積)
血圧測定	収縮期血圧、拡張期血圧
脂質検査	空腹時中性脂肪(やむを得ない場合は随時中性脂肪)(※1)、HDLコレステロール、LDLコレステロール又はNon-HDLコレステロール
肝機能検査	AST(GOT)、ALT(GPT)、 γ -GT(γ -GTP)
血糖検査	空腹時血糖、HbA1c、やむを得ない場合には随時血糖
尿検査	尿糖、尿蛋白
腎機能検査(※2)	血清クレアチニン、尿酸

(※1)第4期に変更となった項目、(※2)本市国保独自の追加項目

■ 詳細な健診項目 (医師が必要と判断した場合に実施)

検査項目	実施内容	実施できる条件		
貧血検査	赤血球数	貧血の既往歴を有する人又は視診等で貧血が疑われる人		
	血色素			
	ヘマトクリット値			
心電図		当該年度の特定健康診査の結果等において、血圧の項目が次の基準に該当した人又は問診等で不整脈が疑われる人		
		<table border="1"> <tr> <td>血圧</td> <td>収縮期140mmHg以上または拡張期90mmHg以上</td> </tr> </table>	血圧	収縮期140mmHg以上または拡張期90mmHg以上
血圧	収縮期140mmHg以上または拡張期90mmHg以上			
眼底検査		当該年度の特定健康診査の結果等において、血圧又は血糖が次の基準に該当した人		
		<table border="1"> <tr> <td>血圧</td> <td>収縮期140mmHg以上または拡張期90mmHg以上</td> </tr> </table>	血圧	収縮期140mmHg以上または拡張期90mmHg以上
	血圧	収縮期140mmHg以上または拡張期90mmHg以上		
	<table border="1"> <tr> <td>血糖</td> <td>空腹時血糖値が126mg/dl以上、HbA1c (NGSP値) 6.5%以上又は随時血糖値が126mg/dl以上</td> </tr> </table>	血糖	空腹時血糖値が126mg/dl以上、HbA1c (NGSP値) 6.5%以上又は随時血糖値が126mg/dl以上	
血糖	空腹時血糖値が126mg/dl以上、HbA1c (NGSP値) 6.5%以上又は随時血糖値が126mg/dl以上			

ウ. 実施の基準とする期間

集団健診 : 6月～7月

個別健診 : 10月～12月

みなし健診 : 1月～3月

エ. 外部委託契約の形態、委託基準

宮城県塩釜医師会に委託して実施します。

委託に係る基準は、「標準的な健診・保健指導プログラム【令和6年度版】(厚生労働省)」第1編第1章1-5の考え方に基づくものとします。

オ. 周知や案内方法

周知の方法 : 市の広報紙(国保特集号)やホームページ、SNS等による関連情報発信
公共施設等に特定健康診査に関するポスター等を掲示
町内会、健康推進委員との協働による周知 等

受診案内の : 受診券の送付に際し、特定健診の必要性に関する情報、集団健診の場所
方法 及び個別健診、みなし健診の対象医療機関名、日時が記載された受診案内
を同封します。

健診結果の : 受診者本人に、郵送で直接通知します。

通知

(2) 特定保健指導

①対象者の選定

国が定める「特定保健指導対象者の選定基準」に基づき、特定健康診査の結果を踏まえ、内臓脂肪蓄積の程度とリスク要因数による階層化を行い、対象者を抽出します。ただし、質問票により服薬中と判断された方は、医療機関における継続的な医学的管理のもとでの指導が適当であるため、対象者から除きます。また、65歳以上の者については動機付け支援のみ実施します。

なお、次の図表にあるように、追加リスクの多少と喫煙歴の有無により、動機付け支援の対象となるのか積極的支援の対象となるのかが異なります。

< 特定保健指導対象者(階層化)基準 >

腹囲	追加リスク	④喫煙歴	対象者	
	①血糖 ②脂質 ③血圧		40-64歳	65-74歳
≥85cm(男性) ≥90cm(女性)	2つ以上該当	/	積極的支援	動機付け支援
	1つ該当	あり なし		
上記以外で BMI ≥ 25	3つ該当	/	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当	あり なし		
	1つ該当	/		

①血糖…空腹時血糖100mg/dl以上又はHbA1c5.6以上

(空腹時血糖及びHbA1cの両方を測定している場合には、空腹時血糖の値を優先)

②脂質…空腹時中性脂肪150mg/dl以上(やむを得ない場合は随時中性脂肪175mg/dl以上)

又はHDLコレステロール40mg/dl未満

③血圧…収縮期130mmHg以上又は拡張期85mmHg以上

④質問票より…喫煙歴あり(※①から③のリスクが1つ以上の場合にのみカウントする)

※喫煙歴の斜線欄は、階層化の判定が喫煙歴の有無に関係ないことを意味する。

※65～74歳の人は、追加リスクの数で積極的支援に該当する場合でも動機づけ支援となる。

※糖尿病、高血圧症、高脂血症の治療に係る薬剤を服薬している人は、対象者から除外する。

②実施方法

ア. 実施場所

市内の公共施設とし、毎年度定めます。

イ. 実施内容

保有するリスクの数に応じて階層化された保健指導対象者に対し、個々の生活習慣の改善に主眼を置いた保健指導を実施します。第4期特定健康診査等実施計画の計画期間においては、特定保健指導の質の向上、対象者の利便性の向上及び負担軽減を目的として、「評価体系の見直し(アウトカム評価の導入)」、「ICTを活用した特定保健指導の推進」、「特定健診実施後の特定保健指導の早期初回面接実施の促進」等が国の指針として示されています。これらを踏まえ、保健指導の効果的・効率的な実施に努めるものとしします。

ウ. 実施の基準とする期間

集団健診受診者：9月～翌年3月

人間ドック受診者・個別健診受診者：翌年2月～8月

エ. 外部委託契約の形態、委託基準

事業者と委託契約を結んで実施する。委託に係る基準は、「標準的な健診・保健指導プログラム【令和6年度版】(厚生労働省)」第1編第1章1-5の考え方に基づくものとしします。

オ. 周知や案内方法

周知の方法：市の広報紙(国保特集号)やホームページ、SNS等による関連情報発信
公共施設等に特定健康診査に関するポスター等を掲示 等

受診案内の：特定保健指導の必要性に関する情報、日時等が記載された受診案内
方法 同封します。

動機付け支援

支援内容	対象者本人が、自分の生活習慣の改善点・延ばすべき行動に気付き、自ら目標を設定し行動に移すことができるように、対象者の状況に応じた指導や情報提供等を行います。
支援形態	初回面接による支援を原則1回行います。 ○初回面接 一人当たり20分以上の個別支援(ICT含む)、又は1グループ当たりおおむね80分以上のグループ支援(ICT含む)。
実績評価	○3カ月以上経過後の評価 設定した行動目標が達成されているか及び身体状況及び生活習慣に変化が見られたかどうかを評価します。面接又は通信手段を利用して行います。

積極的支援

支援内容	特定健康診査の結果から、対象者本人が身体状況を理解し、生活習慣改善の必要性を認識し、具体的に実践可能な行動目標を自らが設定できるように行動変容を促します。支援者は、対象者の過去の生活習慣及び行動計画の実施状況を踏まえて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・継続的に支援します。					
支援形態	初回面接による支援を行い、その後、3カ月以上の継続的な支援を行います。 ○初回面接 一人当たり20分以上の個別支援(ICT含む)、又は1グループ当たりおおむね80分以上のグループ支援(ICT含む)。 ○3カ月以上の継続的な支援 個別支援(ICT含む)、グループ支援(ICT含む)のほか、電話、電子メール等のいずれか、もしくはいくつかを組み合わせで行います。					
実績評価	<p>○3カ月以上経過後の評価 アウトカム評価(成果が出たことへの評価)を原則とし、プロセス評価(保健指導実施の介入量の評価)も併用して評価します。</p> <p>アウトカム評価</p> <table border="1"> <tr> <td>主要達成目標</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ・腹囲2cm・体重2kg減 又は、当該年の健診時の体重の値に、0.024を乗じた体重(kg)以上かつ同体重と同じ値の腹囲(cm)以上の減少 </td> </tr> <tr> <td>目標未達成の場合の行動変容評価指標</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ・腹囲1cm・体重1kg減 ・生活習慣病予防につながる行動変容(食習慣の改善、運動習慣の改善、喫煙習慣の改善、休養習慣の改善、その他の生活習慣の改善) </td> </tr> </table> <p>プロセス評価</p> <table border="1"> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> ・継続的支援の介入方法による評価(個別支援(ICT含む)、グループ支援(ICT含む)、電話、電子メール・チャット等) ・健診後早期の保健指導実施を評価 </td> </tr> </table>	主要達成目標	<ul style="list-style-type: none"> ・腹囲2cm・体重2kg減 又は、当該年の健診時の体重の値に、0.024を乗じた体重(kg)以上かつ同体重と同じ値の腹囲(cm)以上の減少 	目標未達成の場合の行動変容評価指標	<ul style="list-style-type: none"> ・腹囲1cm・体重1kg減 ・生活習慣病予防につながる行動変容(食習慣の改善、運動習慣の改善、喫煙習慣の改善、休養習慣の改善、その他の生活習慣の改善) 	<ul style="list-style-type: none"> ・継続的支援の介入方法による評価(個別支援(ICT含む)、グループ支援(ICT含む)、電話、電子メール・チャット等) ・健診後早期の保健指導実施を評価
主要達成目標	<ul style="list-style-type: none"> ・腹囲2cm・体重2kg減 又は、当該年の健診時の体重の値に、0.024を乗じた体重(kg)以上かつ同体重と同じ値の腹囲(cm)以上の減少 					
目標未達成の場合の行動変容評価指標	<ul style="list-style-type: none"> ・腹囲1cm・体重1kg減 ・生活習慣病予防につながる行動変容(食習慣の改善、運動習慣の改善、喫煙習慣の改善、休養習慣の改善、その他の生活習慣の改善) 					
<ul style="list-style-type: none"> ・継続的支援の介入方法による評価(個別支援(ICT含む)、グループ支援(ICT含む)、電話、電子メール・チャット等) ・健診後早期の保健指導実施を評価 						

(3) 特定健康診査・特定保健指導の年間スケジュール

特定健康診査及び特定保健指導の年間スケジュールは以下のとおりとします。
 なお、実施状況により毎年度調整を行います。

	特定健康診査	特定保健指導	備考
4月	・対象者の抽出		
5月	・契約 ・受診券の発行		
6月	・集団健診実施		
7月	↓ ・随時 健診結果を送付		
8月		・案内送付(利用券の送付)	・人間ドック実施 ↓
9月	・未受診者の抽出 ・個別健診の案内送付	・特定保健指導の開始 (開始から3~6か月間支援)	
10月	・個別健診実施		
11月	↓		↓
12月	・個別健診未受診者の抽出		
1月	・みなし健診の案内送付 ・みなし健診実施		
2月	↓		
3月	↓	↓	
4月			
5月			
6月			
7月			
8月			
9月			
10月	・法定報告	・法定報告	

集団健診受診者
翌3月まで

評価

人間ドック受診者
個別健診受診者
8月まで

評価