

浜 頓 別 町

第 2 期特定健康診査等実施計画

(平成 2 5 年度～ 2 9 年度)

平成 25 年 3 月

浜頓別町国民健康保険

目 次

第 1 章	はじめに	1
1	これまでの健診・保健指導の現状と課題	1
2	特定健診・特定保健指導導入の趣旨	1
3	メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目する意義	2
4	内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病予防のための 健診・保健指導の基本的な考え方について	3
5	計画の性格及び役割	3
6	計画期間	3
第 2 章	浜頓別町の現状	4
1	保険者の特徴	4
2	健診の状況	7
3	特定健診等の受診率	7
第 3 章	特定健診等実施方針・目標値	8
1	特定健康診査・特定保健指導の実施方針	8
2	計画目標値の設定	8
(1)	特定健診の受診者数・受診率の設定	8
(2)	特定保健指導の対象者数の推計と実施目標人数の設定	9
第 4 章	特定健康診査の実施計画	9
1	特定健診の対象者	9
2	特定健診の実施場所・実施時期	9
3	特定健診の周知と受診勧奨	11
(1)	特定健診の周知・案内	11
(2)	特定健診未受診者への対応	11
4	特定健診の内容	12
(1)	具体的な特定健診項目	12
(2)	特定保健指導対象者の選定と階層化	13
(3)	情報提供	13
第 5 章	特定保健指導の実施計画	14
1	特定保健指導の対象者	14
2	特定保健指導の実施場所・実施期間	14
3	特定保健指導の通知	16
4	特定保健指導の内容	16

(1) 特定保健指導	16
(2) 「動機付け支援」の実施方法	16
(3) 「積極的支援」の実施方法	17
(4) 特定保健指導の評価	20
(5) 支援区分別のフォロー計画	20
第6章 特定健診・特定保健指導の実施体制	21
1 実施者（委託先）	21
2 委託基準	21
3 相談・苦情対応体制	21
4 費用・利用者負担額	21
5 他の医療保険者との関係	22
6 データ管理	22
7 個人情報保護対策	22
8 保健指導実施者の人材確保と資質向上	22
第7章 特定健診・特定保健指導の結果の通知と保存	23
1 特定健診・保健指導のデータの形式	23
2 特定健診・特定保健指導の記録の管理・保存期間について	23
3 被保険者への結果通知の様式	23
4 他の保険者へ加入した場合の記録提供の考え方	23
第8章 特定健康診査等実施計画の公表・周知	24

第 1 章 はじめに

1 これまでの健診・保健指導の現状と課題

国は、昭和 53 年からの「第一次国民健康づくり対策」、昭和 63 年からの「第二次国民健康づくり対策」を経て、平成 12 年からは「21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）」として、健康づくり対策を推進してきました。

その中において、健診等の保健事業については、現在、老人保健法や医療保険各法に基づいて市町村、企業、医療保険者によって実施されてきました。

これまで、生活習慣病に関する一次予防、二次予防施策を推進してきましたが、「健康日本 21」の中間評価における暫定直近実績値からは、糖尿病有病者・予備群の増加、肥満者の増加、野菜摂取量の不足や日常生活における歩数の減少等のように、健康状態や生活習慣の改善がみられない若しくは悪化している現状にあることが報告されました。そして、これまでの生活習慣病対策は、生活習慣病予備群の確実な抽出と保健指導の徹底が不十分であった等、今後の生活習慣病対策を推進していく上での課題が挙げられており、このような課題を解決するために、これまでの活動成果を踏まえ、新たな視点で生活習慣病対策を充実・強化されることになりました。

2 特定健診・特定保健指導の導入の趣旨

平成 18 年 6 月に「医療制度改革関連法」が成立し、平成 20 年 4 月には、「高齢者の医療の確保に関する法律」（以下「高齢者医療確保法」という。）が施行され、医療保険者に対し 40 歳～74 歳の加入者を対象とする、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した生活習慣病予防のための「特定健康診査・特定保健指導」の実施が義務付けられました。

「特定健康診査」とは、「メタボリックシンドローム」の該当者・予備群を抽出するための健康診査のことを指し、「特定保健指導」とは、「メタボリックシンドローム」の該当者・予備群の方に対し、「保健指導に関する専門知識及び技術を有する者（医師、保健師、管理栄養士など）が行う保健指導のことを指します。

現在、制度施行から 4 年が経過したところですが、特定健診・保健指導は、それぞれ 43.3%、13.7%（平成 22 年度速報値）と、国が示す目標値 70%、45%とは相当の開きがあります。浜頓別町においても、平成 20 年 3 月に特定健康審査及び特定保健指導の実施方法に関する基本的事項について定めた「浜頓別町特定健康審査等実施計画」を策定し、実施してきたところです。本計画は、第 1 期における特定健康審査及び特定保健指導の実施結果を踏まえ、計画の見直しを行い、新たに第 2 期計画を策定するものです。

3 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目する意義

平成17年4月に日本内科学会等内科系8学会が、合同でメタボリックシンドロームの疾患概念と診断基準を示しています。

これは、内臓脂肪型肥満を共通の要因として、高血糖、脂質異常、高血圧を呈する病態であり、それぞれが重複した場合は、虚血性心疾患、脳血管疾患等の発症リスクが高く、内臓脂肪を減少させることでそれらの発症リスクの低減が図られるという考え方を基本としています。

すなわち、内臓脂肪型肥満に起因する糖尿病、脂質異常症、高血圧は予防可能であり、また、発症してしまった後でも、血糖、血圧等をコントロールすることにより、心筋梗塞等の心血管疾患、脳梗塞等の脳血管疾患、人工透析を必要とする腎不全などへの進展や重症化を予防することは可能であるという考え方です。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の概念を導入することにより、内臓脂肪の蓄積、体重増加が血糖や中性脂肪、血圧などの上昇をもたらすとともに、様々な形で血管を損傷し、動脈硬化を引き起こし、心血管疾患、脳血管疾患、人工透析の必要な腎不全などに至る原因となることを詳細にデータで示すことができるため、健診受診者にとって、生活習慣と健診結果、疾病発症との関係が理解しやすく、生活習慣の改善に向けての明確な動機づけができるようになると考えています。

第2期特定検診等実施計画の期間における、保険者による特定検診・保健指導としても、生活習慣病の要因としての内臓脂肪型肥満に着目した現行の特定保健指導対象者選定の基準を維持することとなりました。

4 内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病予防のための健診・保健指導の基本的な考え方について

	これまでの健診・保健指導		これからの健診・保健指導
健診・保健指導の関係	健診に付加した保健指導	<p>最新の科学的知識と、課題抽出のための分析</p> <p>→</p> <p>行動変容を促す手法</p>	内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病予防のための保健指導を必要とする者を抽出する健診
特徴	プロセス(過程)重視の保健指導		結果を出す保健指導
目的	個別疾患の早期発見・早期治療		内臓脂肪型肥満に着目した早期介入・行動変容 リスクの重複がある対象者に対し、医師、保健師、管理栄養士等が早期に介入し、行動変容につながる保健指導を行う
内容	健診結果の伝達、理想的な生活習慣に係る一般的な情報提供		自己選択と行動変容 対象者が代謝等の身体のメカニズムと生活習慣との関係を理解し、生活習慣の改善を自らが選択し、行動変容につなげる
保健指導の対象者	健診結果で「要指導」と指摘され、健康教育等の保健事業に参加した者		健診受診者全員に対し、必要度に応じ、階層化された保健指導を提供 リスクに基づく優先順位をつけ、保健指導の必要性に応じて「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」を行う
方法	一時点の健診結果のみに基づく保健指導 画一的な保健指導		健診結果の経年変化及び将来予測を踏まえた保健指導 データ分析等を通じて集団としての健康課題を設定し、目標に沿った保健指導を計画的に実施 個々人の健診結果を読み解くとともに、ライフスタイルを考慮した保健指導
評価	アウトプット(事業実施量)評価 実施回数や参加人数		アウトカム(結果)評価 糖尿病等の有病者・予備群の25%減少
実施主体	市町村		医療保険者

(引用文献：特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施に向けた手引き・厚生労働省保局)

5 計画の性格及び役割

「浜頓別町特定健康診査等実施計画」は、国の特定健康診査等基本方針（高齢者医療確保法第18条）に基づき、医療保険者ごとに策定が義務付けられている計画です。浜頓別町は、国民健康保険の保険者として、特定健康診査及び特定保健指導の実施に係る目標をたて、有効な実施のための事項を定め、北海道医療費適正化計画と十分な整合性を図るものとします。

6 計画期間

この計画は平成25年度から平成29年度の5年間を第2期とし、5年ごとに見直しを行います。年度ごとに評価を行い、計画遂行の検討を行います。

平成24年度	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	平成30年度～
計画策定	→					
	第2期計画					
					見直し	→
						第3期

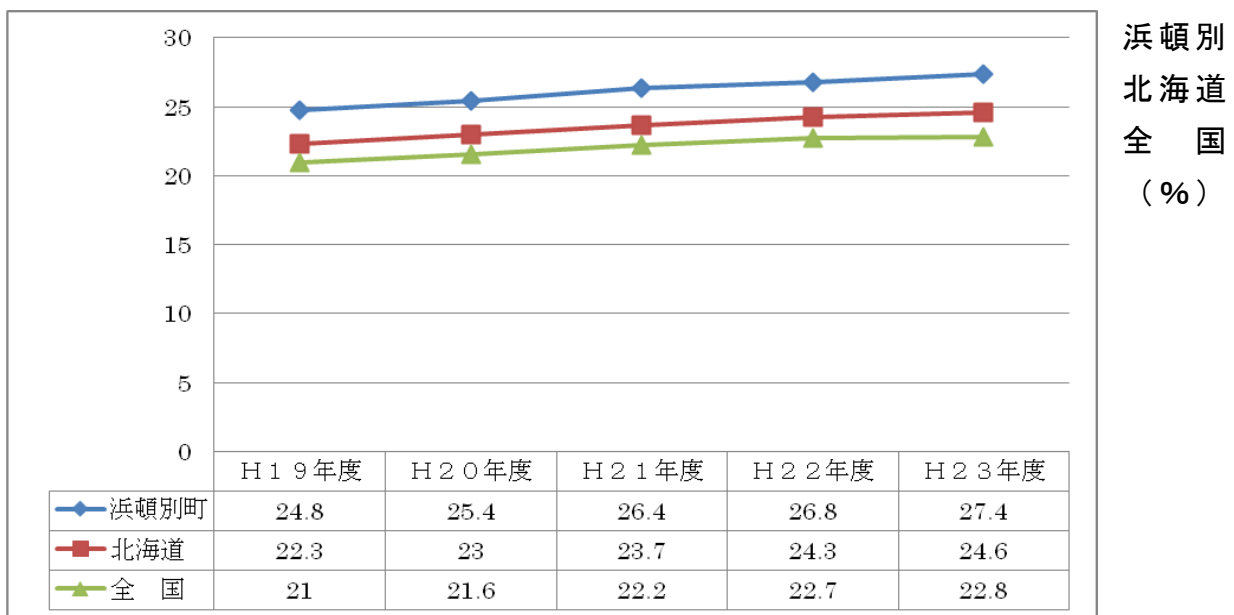
第2章 浜頓別町の現状

1 保険者の特徴

	総人口	65歳以上人口	高齢化率	平均寿命（H17）	
				男性	女性
全国 （H22.10月）	12,805万人	2,944万人	23.1%	78.79歳	85.75歳
全道 （H22.10月）	550万人	121万人	21.5%	78.30歳	85.78歳
浜頓別町 （H24年10月）	4,080人	1,150人	28.19%	/	/
男性	1,942人	483人	24.87%		
女性	2,138人	667人	31.19%		

（全国、全道は2010年国勢調査より）

★高齢化率の推移



「住民基本台帳人口要覧」による3月末数値

★国保加入率の推移

	H18年度	H19年度	H20年度	H21年度	H22年度
浜頓別町	30.21	31.23	31.1	31.4	30.91
北海道	28.9	28.54	28.31	28.07	28.11
全国	27.65	27.65	27.39	27.1	27.34

● 「国民健康保険事業年報」による

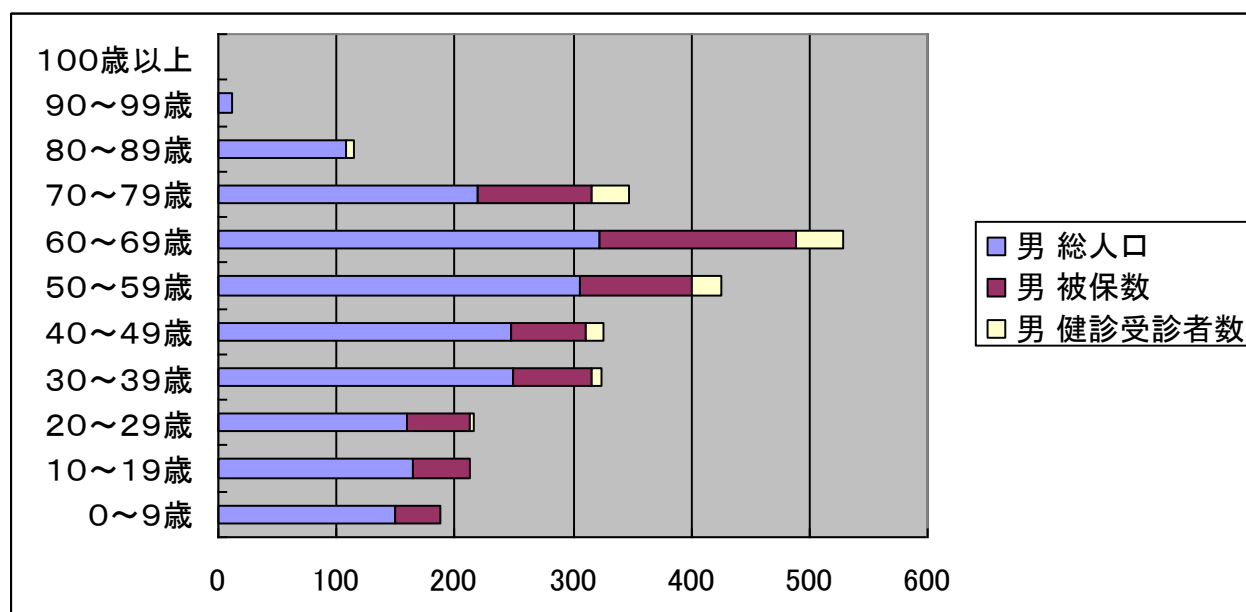
本町は高齢化が進んでおり、平成24年度には高齢化率が28%を越えており、全道、全国平均を上回っています。国保加入率においても、全道、全国よりも高い割合を示し、前期高齢者の割合も年々高くなっています。

2. 被保険者数・健診受診者数

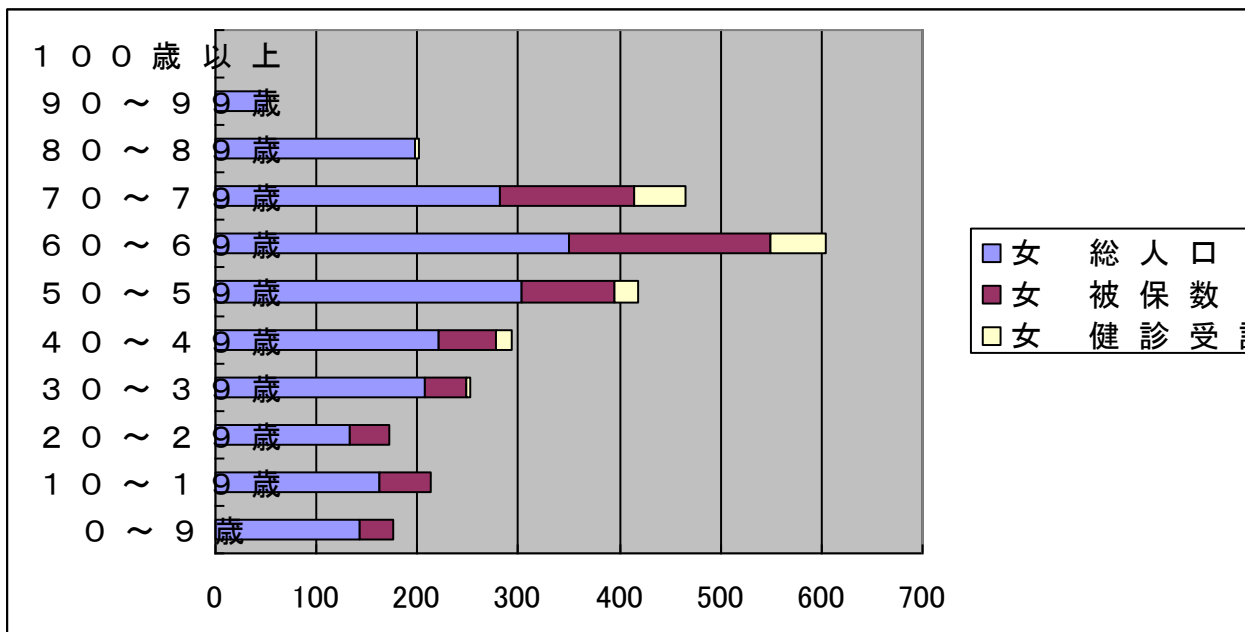
(平成 24 年 3 月末)

男 性				女 性			
年齢階層	総人口	被保数	受診者数	年齢階層	総人口	被保数	受診者数
0～9歳	150	38	0	0～9歳	143	32	0
10～19歳	165	47	0	10～19歳	163	50	0
20～29歳	159	54	3	20～29歳	133	39	0
30～39歳	250	66	8	30～39歳	207	41	5
40～49歳	247	64	14	40～49歳	220	57	17
50～59歳	306	95	24	50～59歳	303	91	25
60～69歳	323	165	40	60～69歳	350	200	55
70～79歳	219	96	33	70～79歳	282	133	51
80～89歳	108		6	80～89歳	198		3
90～99歳	11		0	90～99歳	51		0
100歳以上	0		0	100歳以上	1		0
合 計	1938	625	128	合 計	2051	643	156

< 男性 >



<女性>



3 健診の状況

本町では、年2回「町民ミニドック」を年2回、また、農協組合員を対象とした「農協巡回ドック」を年1回、毎月1回「町民健康ドック」を集団方式で実施しています。

これら健診では、平成24年度の受診者数は261人（法定報告数値は219人）となっています。内訳は男性が119人、女性が142人となっています。受診者の状況では、中高年の女性の受診者が多く、男性や若い国保加入者の受診が少ない状況にあります。

健診での有所見率は高く、腹囲が基準値以上の割合は全体で2割ですが、男性では4割以上、特に年齢が上がるにつれて5～6割の受診者が基準値を超えています。血圧値は男女ともに高い方が多く、全体で6割以上が基準値を超えています。糖代謝では全体で6割以上が特定健診での保健指導判定値を超えています。また、単独でも動脈硬化の原因となるLDLコレステロールが高い方が男女ともに多く、特に女性では腹囲が基準値を超えていなくても高値である方が多くなっており、生活習慣病（特に脳・心血管系）の予備群が多いといえます。

メタボリックシンドロームと判定された方は女性より男性が多く、年代が上がるに従い増えています。予備群も含めると若いうちから内臓脂肪が蓄積され、ほとんどの方で高血圧を基盤にもっています。

これらの結果から、男性や若い国保加入者の受診を増やし、若いうちからメタボリックシンドロームを予防し、内臓脂肪に起因する生活習慣病を早期に予防する必要があります。

4 特定健診等の受診率

★特定健診の実施数値

区 分	20年度	21年度	22年度	23年度	24年度
特定健診の受診者数	164	169	196	212	219
特定健診の受診率	21.1%	21.4%	24.9%	27.1%	—

（※受診者数及び受診率は法定報告数値）

★特定保健指導の実施数値

区 分	20年度	21年度	22年度	23年度	24年度
特定保健指導の実施者数	21	20	26	21	30
〃 修了者	4	3	2	4	—
特定保健指導の実施率	19%	15%	7.7%	19%	—

第3章 特定健診等の実施方針・目標値

1 特定健康診査・特定保健指導の実施方針

本町では、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取り組みの充実・強化に向けて①特定健診未受診者の把握と効果的な受診勧奨の実施②保健指導体制の強化③医療及び健診等のデータの蓄積と効果の適切な評価を重点事項に設定し、特定健康診査・特定保健指導を実施していきます。

2 計画目標値の設定

(1) 特定健診の受診者数・受診率の設定

本町では、平成25年度から平成29年度までの、第2期特定健診等実施計画期間においては、過去の年齢別被保険者数の伸び率から計画期間内の国保被保険者を推計し、特定健診の受診者数・受診率について、国の「特定健康診査等基本指針」に基づき、平成29年度までの受診率の目標値を60%とし、国保被保険者の特定健診受診率が年々増加するものとして設定します。

★特定健康診査の対象者数

	25年度	26年度	27年度	28年度	29年度
40～64歳	457	445	433	421	409
65～74歳	436	442	448	455	462
計	893	887	881	876	871

★特定健診の目標値

区分	25年度	26年度	27年度	28年度	29年度
特定健診の受診者数	313	399	441	482	523
特定健診の受診率	35%	45%	50%	55%	60%

(2) 特定保健指導の対象者数の推計と実施目標人数の設定

本町の国保被保険者の特定保健指導の対象者数は、国保中央会による特定健診計画シュミレーションにより、推計しています。特定保健指導の目標値は国の「特定健康診査等基本指針」に基づき、平成29年度の実施率を60%に設定します。

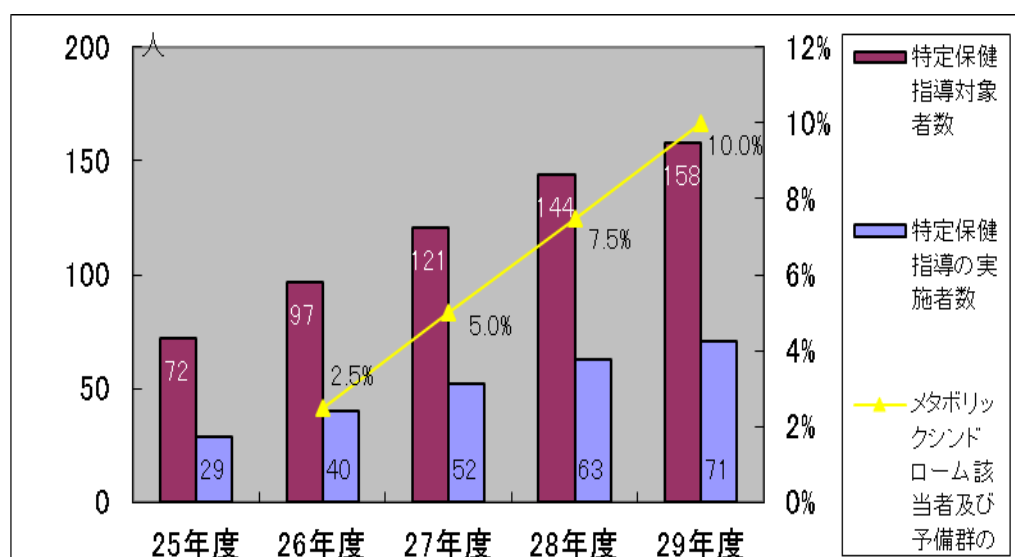
また、メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少率について平成25年度に対して平成29年度では25%減少することとして設定します。

★特定保健指導の対象者数・指導見込数

		25年度	26年度	27年度	28年度	29年度
40～64歳	対象者数	29	49	65	76	88
	指導見込数	9	20	33	42	53
65～74歳	対象者数	27	47	67	83	100
	指導見込数	8	18	33	45	60
計	対象者数	56	96	132	159	188
	指導見込数	17	38	66	87	113

★特定保健指導、メタボリックシンドローム・予備群減少の目標値

区 分	25年度	26年度	27年度	28年度	29年度
特定保健指導の実施者数	17	38	66	87	113
特定保健指導の実施率	30%	40%	50%	55%	60%
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少率	—	10%	15%	20%	25%



第4章 特定健康診査の実施計画

1 特定健診の対象者

特定健診の対象は、本町に住所を有し、当該年度内に40歳から74歳までに達する国民健康保険の被保険者です。なお、妊産婦、長期入院者、介護保険施設入所者などの方は対象外となります。

ただし、保険者としては生活習慣病の中長期的な予防を目指し、30～39歳についても特定健診と同様の内容の健診を実施します。

2 特定健診の実施場所・実施時期

特定健診は、次の場所と時期に実施します。これまで基本健康診査で実施してきた集団健診に加え、医療機関での個別健診を実施していきます。

なお、健診受診者の利便性を考慮し、毎年度当初に当該年度の実施事項（方法・場所・時期等）を決定し、広報等を利用して対象者への周知徹底を図ります。

特定健診の実施場所・実施時期

方法	場所	実施機関
農協巡回ドック	浜頓別町ほけんセンター（春）	浜頓別町（旭川厚生病院）
町民ミニドック	浜頓別町ほけんセンター（秋・冬）	浜頓別町（札幌商工診療所）
町民健康ドック	浜頓別町国保病院（毎月1回）	浜頓別町（浜頓別町国保病院）
個別健診	町内医療機関（通年） 浜頓別町国保病院	浜頓別町（浜頓別町国保病院）

また、国保被保険者で、職場健診、人間ドック等で医師による健康診断（以下の項目）を受けたことが確認でき、町にデータでの提出があった場合は、特定健康診査を受診したものとみなします。

特定健康診査を受診したものとみなす健診項目

① 既往歴の調査	⑦ 血中脂質検査
② 自覚症状及び他覚症状の有無の検査	⑧ 血糖検査
③ 身長・体重・BMI及び腹囲の検査	⑨ 尿検査
④ 血圧の測定	⑩ 心電図検査（※）
⑤ 血色素及び赤血球数の検査（※）	⑪ 眼底検査（※）
⑥ 肝機能検査	

（※）は必要者

3 特定健診の周知と受診勧奨

(1) 特定健診の周知・案内

対象者全員に対し、毎年、9月頃に受診券を発行し、特定健診の周知とともに広報や、町で実施するがん検診や各種健康講座等の機会を通じ、特定健診の受診勧奨を行います。

(2) 特定健診未受診者への対応

当該年度に特定健診を受診していない方は健診の時期に合わせてはがきや電話等により受診勧奨を行います。

前年度に特定健診を受診していない方（健診未受診者）に対しては、毎年度当初「特定健康診査受診券」発行の際に、特に受診を勧めます。

数年にわたって特定健診を受診していない方については、保健師の訪問等により受診の促進を図ります。

4 特定健診の内容

(1) 具体的な特定健診項目

特定健康診査の項目として、全ての対象者が受診しなければならない項目（基本的な健診の項目）と対象者のうち医師の判断により受診しなければならない項目（詳細な健診の項目→貧血検査・心電図検査・眼底検査）に分かれています。

本町の国民健康保険では生活習慣病等の該当者・予備群の方を減少させるため、基本的な項目に血清尿酸・血清クレアチニンの項目を追加します。さらに詳細な健診については脳血管疾患や虚血性心疾患等の予防のため、医師が必要と認めた方に実施します。また、浜頓別町では生活習慣病等の該当者・予備群の方を減少させることを目的に、詳細な健診については特定健診対象年齢の方全員を対象として、実施します。併せて受診者の利便性を考慮し、健康増進法に基づくがん検診等他の健診も同時に実施します。

浜頓別町の特定健診項目

区 分		基本的な健診	詳細な健診	
診 察	問診（質問票）		○	—
	計 測	身長	○	—
		体重	○	—
		肥満度・標準体重（BMI）	○	—
		腹囲	○	—
	理学的所見（身体診察）		○	—
血圧		○	—	
脂 質	中性脂肪		○	—
	HDLコレステロール		○	—
	LDLコレステロール		○	—
肝機能	AST（GOT）		○	—
	ALT（GPT）		○	—
	γ-GT（γ-GTP）		○	—
代謝系	空腹時血糖		○	—
	ヘモグロビンA1c		○	—
	尿糖	半定量	○	—
血液一般	ヘマトクリット値		—	○
	血色素測定		—	○
	赤血球数		—	○
尿・腎機能	尿蛋白	半定量	○	—
	血清尿酸		本町独自実施	—
	血清クレアチニン		本町独自実施	—
心機能	12誘導心電図		—	○
眼底検査	眼底検査		—	○

(2) 特定保健指導対象者の選定と階層化

特定健康診査は、内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病予防のための保健指導を必要とする方を抽出する健診であることから、特定健康診査の結果から内臓脂肪蓄積の程度とリスク要因の数に着目し、リスクの高さや年齢に応じ、レベル別（動機付け支援・積極的支援）に保健指導を行うために対象者の選定（階層化）を行います。

腹囲 男性 85 cm以上 女性 90 cm以上	追加リスク		対象	
	①血糖 ②脂質 ③血圧	④喫煙歴 最近1ヶ月間 に喫煙	40～64歳	65～74歳
腹囲が基準値以上の人	2つ以上該当		積極的支援	
	1つ該当	あり		
		なし	情報提供	
上記以外で BMI 25以上	3つ該当		積極的支援	
	2つ該当	あり		
		なし	情報提供	
	1つ該当		情報提供	
該当しない		情報提供		
腹囲もBMIも正常			情報提供	

(3) 情報提供

特定健康診査を受診した全員を対象に生活習慣病や健診結果から自らの身体状況を認識するとともに、健康な生活習慣の重要性に対する理解と関心を深め、生活習慣を見直すきっかけとなるよう、健診結果の提供に併せて、個人の生活習慣やその改善に関する基本的な情報を提供します。

<具体的な内容>

- ・ 健診の意義や健診結果の見方
- ・ 健康の保持増進に役立つ情報
- ・ 身近で活用できる社会資源の情報 など

第5章 特定保健指導の実施計画

1 特定保健指導の対象者

特定保健指導の対象者は、本町に住所を有し、当該年度内に40歳から74歳に達する国民健康保険被保険者のうち、特定健康診査の結果により「動機付け支援」または「積極的支援」に判定された方となります。また、職場健診・人間ドック等の健診結果により、特定保健指導対象に該当された国保被保険者についても、特定保健指導を実施します。

なお、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方は、医療機関において必要な保健指導を継続的に行うことが適当であるために対象外としますが、特定保健指導の対象とならない被保険者への対応としては、受診の勧奨その他の保健指導を積極的に行う必要がある方を選定し、これらの方に対する特定保健指導以外の保健指導の実施にも努めます。

2 特定保健指導の実施場所・実施期間

特定保健指導は、次の場所と時期に実施します。

特定保健指導の実施場所・実施時期

実施時期	通年（健診後約1ヵ月後から6ヶ月間） ただし、特定健診の受診時期によっては、上記期間を超えて実施する
①初回面接	浜頓別町ほけんセンター、又は個別対応
②3ヶ月以上の継続的な支援	利用者毎に個別対応（面接、電話、電子メール等）
③実績評価	利用者毎に個別対応（面接、電話、電子メール等）

3 特定保健指導の通知

当該年度の特定保健指導対象者全員に対しては、「特定健康診査受診結果通知表」とともに「特定保健指導利用券」を発行し、特定保健指導の利用促進を図ります。

特に、前年度も特定保健指導対象者であったにも関わらず特定保健指導を利用していない方、或いは、前年度から特定保健指導レベルが悪化した方などについては、特定保健指導の積極的な利用促進を図ります。

4 特定保健指導の内容

(1) 特定保健指導

特定保健指導は、内臓脂肪型肥満に着目し、その要因となっている生活習慣を改善するための保健指導を行うことにより、対象者が自らの生活習慣における課題を認識して行動変容と自己管理を行うとともに健康的な生活を維持することができるようになることを通じて、糖尿病等の生活習慣病を予防することを目的とするものです。

特定健診の結果に基づき、特定保健指導の対象者を選定し階層化する基準、及び特定保健指導として行う積極的支援及び動機付け支援の内容については厚生労働省令で定められた方法で実施します。

(2) 「動機付け支援」の実施方法

健診後約1ヶ月後より個別面接またはグループ面接により行います。

対象者が自らの生活習慣を振り返り、行動目標を立てることができるとともに、保健指導終了後、対象者がすぐに実践（行動）に移り、その生活が継続できることを目指します。

「動機づけ支援」の実施内容・方法

実施者	医師、保健師、栄養士を中心に、面接により実施する。
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ○対象者本人が、自分の生活習慣の改善すべき点や伸ばすべき行動等に気づき、自ら目標を設定し行動に移すことができる内容とする。 ○特定健康診査の結果及び喫煙習慣の状況、運動習慣の状況、食習慣の状況、休養習慣の状況その他の生活習慣の状況に関する調査の結果を十分に踏まえる。
実施方法 (支援形態)	<p>対象者本人に1回(原則)、次のいずれかの方法で行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○1人当たり20分以上の個別支援 ○1グループ(1グループは8名以下とする。)当たり80分以上のグループ支援
面接の留意点 (初回)	<ul style="list-style-type: none"> ○生活習慣と健診結果の関係の理解や生活習慣の振り返り、メタボリックシンドロームや生活習慣病に関する知識と対象者本人の生活が及ぼす影響、生活習慣の振り返り等から生活習慣改善の必要性を説明する。 ○生活習慣を改善するメリットと現在の生活を続けるデメリットについて説明する。 ○栄養、運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な指導をする。 ○対象者の行動目標や評価時期の設定を支援するとともに、必要な社会資源を紹介し、有効に活用できるように支援する。 ○体重及び腹囲の計測方法について説明する。 ○生活習慣の振り返り、行動目標や評価時期について話し合う。 ○対象者とともに行動目標及び行動計画を作成する。
実績評価 (6ヶ月後)	<p>行動計画作成日から6ヶ月経過後、指導効果に関して対象者本人に個別面接、グループ面接、電話、電子メール(電子メール、FAX、手紙等)などで確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○設定した個人の行動目標が達成されているかどうか、身体状況や生活習慣に変化が見られたかについて評価する。 ○必要に応じてより早期に評価時期を設定し、対象者が自ら評価するとともに、特定保健指導実施者による評価を行う。

(3) 「積極的支援」の実施方法

健診後約1ヶ月後より個別面接またはグループ面接により行います。

「動機付け支援」に加えて、定期的・継続的な支援により、対象者が自らの生活を振り返り、行動目標を設定し、目標達成に向けた実践（行動）に取り組みながら、支援プログラム終了後には、その生活が継続できることをめざします。

「積極的支援」の実施内容・方法

実施者	医師、保健師、栄養士を中心に、面接、電話、電子メールなどにより実施する。
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ○特定健康診査の結果及び喫煙習慣の状況、運動習慣の状況、食習慣の状況、休養習慣の状況その他の生活習慣の状況に関する調査の結果を踏まえ、対象者の生活習慣や行動変容の状況を把握し、当該年度及び過去の特定健康診査の結果等から、対象者自らが自分の身体に起こっている変化を理解できるよう促す。 ○対象者の健康に関する考え方を受け止め、対象者が考える将来の生活像を明確にした上で、行動変容の必要性を実感できるような働きかけ、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する。 ○対象者が具体的に達成可能な行動目標について、優先順位をつけながら対象者と一緒に考え、対象者自身が選択できるように支援する。 ○支援を行う者は、対象者が行動目標を達成するために必要な支援計画をたて、行動を継続できるように定期的かつ継続的に介入する。 ○積極的支援の終了時に、対象者が改善した行動を継続するように意識づけを行う。
実施方法 ①初回面接	対象者本人に1回（原則）、次のいずれかの方法で行う。 <ul style="list-style-type: none"> ○1人当たり20分以上の個別支援 ○1グループ（1グループは8名以下とする。）当たり80分以上のグループ支援 （面接の留意点） 「動機づけ支援」と同様。
②3ヶ月以上の継続的な支援	ポイント制に基づき、「支援A」（積極的関与タイプ）を160ポイント以上、「支援B」（励ましタイプ）合計180ポイント以上の支援を最低実施する。（支援Aのみで180ポイントでも可）

<p>◎支援A (積極的関与タイプ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 生活習慣の振り返りを行い、行動計画の実施状況の確認や実施状況を踏まえ、対象者の必要性に応じた支援をする。 ○ 栄養、運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な指導をする。 ○ 進捗状況に関する評価として、対象者が実践している取組内容及びその結果についての評価を行い、必要があると認める時は行動目標及び行動計画の再設定を行う。 <p>(支援形態)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 個別支援、グループ支援、電話支援、又は電子メール支援(電子メール、FAX、手紙等により、行動計画実施状況の提出を受け、それらの記載に基づいて、電話支援にあつては電話により、電子メール支援にあつては電子メール等により支援を行うこと。)のいずれか、又はこれらを組み合わせたものとする。
<p>◎支援B (励ましタイプ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 行動計画の実施状況の確認及び行動計画により確立された行動を維持するために賞賛や励ましを行うものとする。 <p>(支援形態)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 個別支援、電話支援、又は電子メール支援(電話支援にあつては電話により、電子メール支援にあつては電子メール等により、行動計画の実施状況を確認し、励ましや賞賛を行うこと。)のいずれか、又はこれらを組み合わせたものとする。
<p>実績評価 (6ヶ月後)</p>	<p>行動計画作成日から6ヶ月経過後、指導効果に関して対象者本人に個別面接、グループ面接、電話、電子メールなどで確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 設定した個人の行動目標が達成されているか、身体状況や生活習慣に変化が見られたかについて評価する。 ○ 必要に応じてより早期に評価時期を設定し、対象者が自ら評価するとともに、特定保健指導実施者による評価を行う。 ○ 初回面接者と評価者については原則は同一であるが、保健指導実施者間で情報共有を十分に行なえる環境がある場合には、初回面接を行なった者以外の者が評価してもよい。 ○ 継続的な支援の最終回と一体的に実施してもよい。

支援A及び支援Bのポイントの算定及び算定要件

区分	基本単位	1回当たりの最低時間	1回当たりの上限ポイント
◎支援A			
個別支援A	5分間・20ポイント	10分間以上	120ポイント
電話支援A	5分間・15ポイント	5分間以上	60ポイント
電子メール支援A	1往復・40ポイント	—	40ポイント
グループ支援	10分間・10ポイント	40分間以上	120ポイント
◎支援B			
個別支援B	5分間・10ポイント	5分間以上	20ポイント
電話支援B	5分間・10ポイント	5分間以上	20ポイント
電子メール支援B	1往復・5ポイント	—	5ポイント
グループ支援	10分間・10ポイント	40分間以上	120ポイント
支援A、支援Bともに、合計180ポイント以上の支援を最低実施する。			

(ポイントの算定に係る留意事項)

- ① 1日に1回の支援のみをポイントの算定対象とすること。また、同日に複数の支援を行った場合、いずれか1つの支援形態のみをポイントの算定対象とする。
- ② 特定保健指導と直接関係のない情報(次回の約束や雑談等、保健指導に関する専門的知識及び技術を有する必要がない情報)のやりとりはポイントの算定対象としない。
- ③ 電話支援、又は電子メール支援を行うに当たり、行動計画表の作成及び提出を依頼するための電子メール等によるやり取りは、ポイントの算定対象としない。

(4) 特定保健指導の評価

特定保健指導の評価は以下の項目について行います。

肥満	腹囲の増加・減少、体重の増加・減少、BMIの増加・減少
血糖	HbA1cの増加・減少、空腹時血糖の増加・減少
血圧	収縮期血圧の増加・減少、拡張期血圧の増加・減少
脂質	HDLコレステロールの増加・減少、中性脂肪の増加・減少、LDLコレステロールの増加・減少
腎機能	血清尿酸の増加・減少、血清クレアチニンの増加・減少
肝臓	GOTの増加・減少、GPTの増加・減少、 γ -GTPの増加・減少

(5) 支援区分別のフォロー計画

国保被保険者の健康の保持・増進のためには、特定保健指導の利用者以外の方にも、一般施策によるフォローが重要となります。

そのため、特定健診結果や診療報酬明細書等の情報を活用し、40～74歳の国保被保険者を以下の5つのグループに区分し、保健指導等のフォローに努めます。

国保被保険者への5つの支援区分

保健指導レベル	名称	該当者
レベルX	健診未受診者グループ	実態把握と、特定健診への受診勧奨が必要な方
レベル4	医療受診グループ	現在、生活習慣病で治療中の方
レベル3	医療受診勧奨グループ	特定健診結果が、受診勧奨判定値であり、健診機関の医師の判断により医療機関受診が必要とされた方
レベル2	特定保健指導グループ	階層化により、動機づけ支援、積極的支援レベルとなった方
レベル1	特定保健指導以外の保健指導グループ	健診結果、階層化により、「情報提供」レベルだった方

※健診未受診者は、未受診ゆえに保健指導の必要性がわからないため、レベルX（エックス）としている。

第6章 特定健診・特定保健指導の実施体制

1 実施者（委託先）

特定健診・特定保健指導の実施体制（機関）は以下のとおりとします。実施体制は、毎年度、浜頓別町国民健康保険運営協議会に諮り、町において決定し、1年間の業務実績及び評価等を考慮し、随時更新するものとします。

平成25年度の実施体制

特定健康診査	浜頓別町保健福祉課が集団健診を北海道厚生連（旭川厚生病院）、札幌商工診療所に、個別健診を浜頓別町国保病院に委託して実施します。 情報提供は、浜頓別町保健福祉課が実施します。
特定保健指導	動機付け支援、積極的支援ともに浜頓別町保健福祉課が実施します。

2 委託基準

実施機関の質を確保するための委託基準を作成し、事業者の選定・評価を行います。事業者の評価においては保険者協議会を活用し、情報交換を行うものとします。

特定保健指導の委託は行わないが、医療保険者自身で実施する場合も委託基準を遵守し、同様の内容で実施します。

3 相談・苦情対応体制

特定健診・特定保健指導に関する相談や苦情については、町の保健福祉課国保係・保健係の窓口で受け付けるとともに、委託先に対しても適切な対応を図るように促します。

相談や苦情に対しては適切な対応を図るとともに、医療保険者として浜頓別町保健福祉課で集約し、実務者の連絡会議や浜頓別町国民健康保険運営協議会等を通じて、情報の共有をしながら、特定健診等の実施体制改善の参考にしていきます。

4 費用・利用者負担額

特定健診の費用は委託料の概ね3割を自己負担とします。70歳以上の方は無料とし、被保険者の健康の保持増進のため、胃がん・肺がん・大腸がんを特定健診と同時に受診した場合は特定健診の自己負担を免除します。

また、厄年にあたる42歳女性、61歳男性、女性については特定健診の自己負担を免除します。

5 他の医療保険者との関係

浜頓別町が各健診機関に委託して特定健診を実施する場合、要請があれば、他の保険者（被用者保険）の被扶養者などが利便良く地元で受診できるよう、各委託機関との契約等について情報提供を行いません。

6 データ管理

高齢者医療確保法第142条の規定に基づき、特定健診・特定保健指導等の実施結果を電子的な形で保存し、匿名化した個票及び集計値と内臓脂肪症候群の該当者・予備群の割合等の必要なデータを、年1回社会保険診療報酬支払基金に対して報告します。

7 個人情報保護対策

特定健診等の実施機関は、実施基準に定める基準を遵守する必要があります。また、庁内の個人情報の保護対策については、業務に携わる職員の意識などを研修等によって常に高め、かつ、個人情報の保護に関する法律及びこれに基づくガイドラインを遵守する庁内体制を構築します。

8 保健指導実施者の人材確保と資質向上

専門職としての資質の向上を図るため、国保連合会や保険者協議会等で開催の健診・保健指導プログラムの研修等に積極的に参加するとともに、事例検討や指導方法の検討などの職場内研修も推進します。

医療保険者による生活習慣病対策、予防重視の基本的な考え方のもと、保健指導に必要な保健師・栄養士の配置をします。

浜頓別町の人員体制

職 種	国保係	保健係 () は兼務
保 健 師		4
栄 養 士		1
事 務 職	2	
計	2	5

第7章 特定健診・特定保健指導の結果の通知と保存

1 特定健診・保健指導のデータの形式

国が示した電子的標準様式により、電子データでの送受信を原則とします。

2 特定健診・特定保健指導の記録の管理・保存期間について

特定健診・特定保健指導の記録の保存期間は記録の作成の日から最低5年間、または加入者が他の保険者の加入者となった日の属する年度の翌年度末までとするが、保存期間の満了後は、保存してある記録を加入者の求めに応じて当該加入者に提供するなど、加入者が生涯にわたり自己の健診情報を活用し、自己の健康づくりに役立てるための支援を行うよう努めます。

3 被保険者への結果通知の様式

健診機関によって結果通知様式に違いはあるが、厚生労働省から示された内容を網羅した様式とします。

4 他の保険者へ加入した場合の記録提供の考え方

健診データは次の条件が揃う場合にデータ移動ができるものとし、原則ではなく例外として行います。

- ・ 新保険者が旧保険者のデータも含め全体的なデータ管理を行なう意向が強い場合
- ・ かつ、本人が新保険者のデータ管理に対する意向に同意するものの、本人から提供できないために新保険者が旧保険者から提供を受けることに本人が同意する場合
- ・ さらに、旧保険者が最低保管年度を超えて本人に代わりデータを長期保管している場合

第8章 特定健康診査等実施計画の公表・周知

特定健康診査等実施計画及び趣旨の普及啓発について、当町の広報誌及びホームページへの掲載、各種通知や保健事業等の実施にあわせて啓発パンフレット等の配布を行ない、公表・周知を行います。