

第八 特定保健指導

特定保健指導の実施については、とくとく健診とは別に契約が必要になります。
実施についてのお問い合わせは、国保健康推進担当課へお願いいたします。

目的

被保険者の糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化を予防するとともに、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の該当者及び予備群の減少を図ることを目的として実施します。

1 利用資格の確認

※事前申込の時点でもご確認下さい。

(1) 対象者

以下のア～ウのすべてを満たす者が対象です。

ア 札幌市国保が実施する特定健診(とくとく健診)の受診者で、階層化の結果「積極的支援」「動機付け支援」と判定された者

イ とくとく健診を実施する年度に40歳以上(実施年度中に40歳になる者を含む)であり、かつ保健指導の実績評価(予定)時点において75歳未満の者

ウ 初回面接及び実績評価実施時点で札幌市国保の被保険者

※とくとく健診を実施する年度において65歳以上の方は(実施年度中に65歳になる者を含む)積極的支援の対象となった場合でも、動機付け支援を実施します。

(2) 札幌市国保であることの確認

マイナ保険証や資格確認書等により札幌市国保の被保険者であることを確認します。

(3) 利用券の確認

札幌市国保から発行された「特定保健指導利用券」(以下「利用券」という)にて、以下を確認します。

- ・有効期限内であるか(有効期限を超過している場合は、延長できる場合がありますので、券面の「お問合せ先」に表示されている保健センターに相談するよう、対象者へ伝えてください)
- ・(2)で確認した被保険者情報(氏名・生年月日・性別)と一致しているか
- ・複数所持していないか

※ 利用券は委託料の請求及び重複利用の防止のために必要ですので、初回面接実施時に必ず対象者から回収してください。

※ 利用券の保険者名・保険者コードは居住区にかかわらず、札幌市国保は共通で「札幌市／00010017」となっております。

第八 特定保健指導

《利用券の券面の色について》

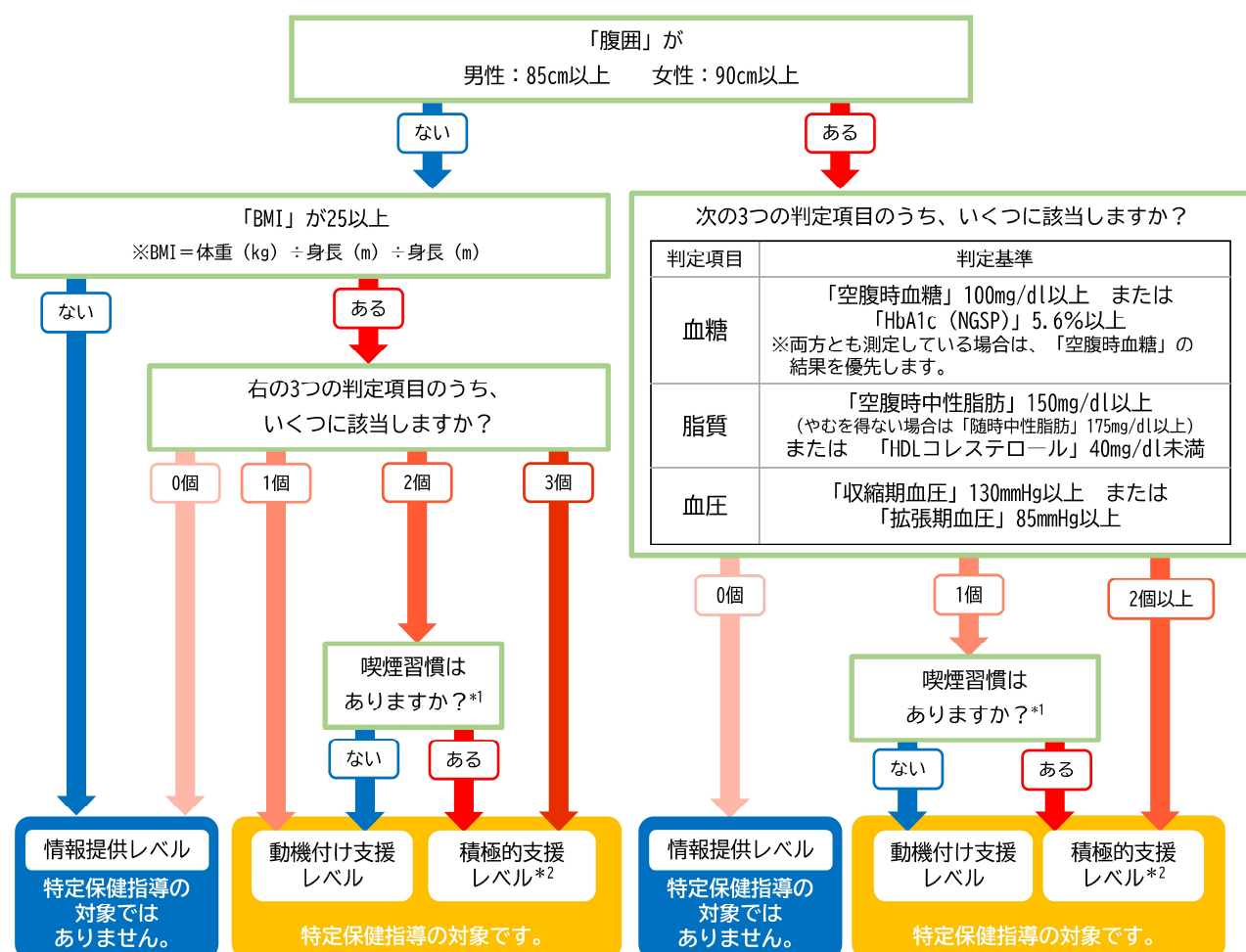
令和8年4月以降に発行する利用券から、健診受診年度に関わらず、券面の色が変更となります。

- ◎ 令和8年3月までに発行された利用券
健診実施年度末年齢が65歳未満の場合はピンク色、65歳以上の場合は鶯色
- ◎ 令和8年4月以降に発行された利用券
年齢に関わらず、積極的支援はクリーム色、動機付け支援は水色

(4) 対象者の選定と階層化

特定保健指導の対象となる方

～とくとも健診結果からの判定基準～



★ とくとも健診受診時の質問票にて、血圧、血糖、コレステロール等を下げる薬を飲んでいると回答された方は、特定保健指導の対象とはなりません。

★ 健診実施年度末の年齢が65歳以上の方（特定健診・保健指導実施時点で64歳の方も含む）は、積極的支援の対象となった場合でも、動機付け支援を行います。

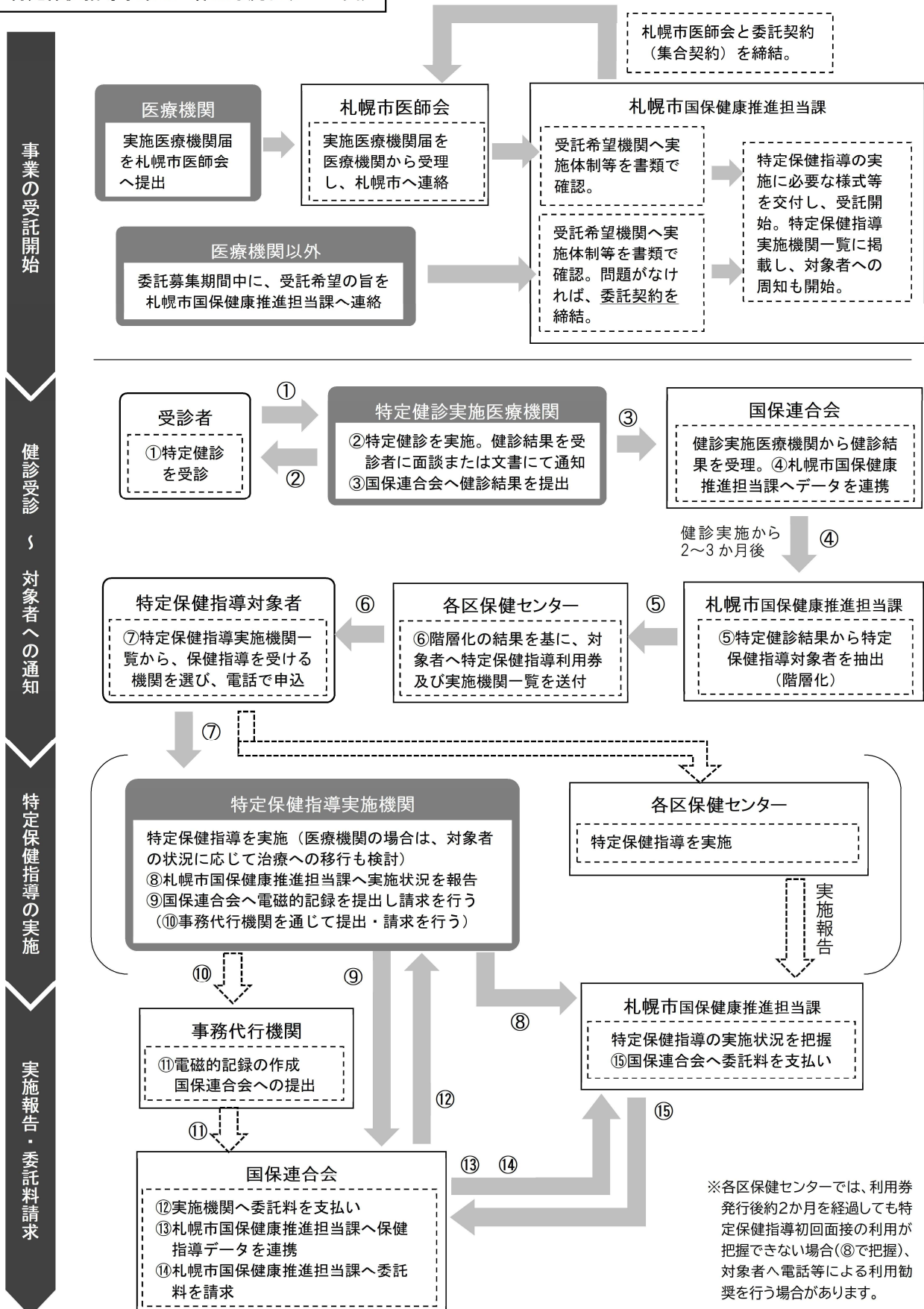
- *1 とくとかく健診受診時の質問票から判断します。「以前は吸っていたが最近1か月間は吸っていない」場合は、「喫煙なし」として扱います。
- *2 保健指導区分が2年連続積極的支援レベルに該当した者のうち、1年目に積極的支援を終了し、2年目の健診結果が1年目に比べ下記基準のとおり改善している場合、2年目は動機付け支援と同様の支援（保健指導区分：「動機付け支援相当」を実施することが可能。札幌市国保では、積極的支援で実施することを原則とするが、実施機関において下記基準に該当すると判断でき、利用者の状況等を踏まえ「動機付け支援相当」として支援を行う場合は、あらかじめ札幌市国保健康推進課に連絡すること。

【「改善した」と判断する基準】

- ・ 2年目の健診結果がBMI < 30の場合、
1年目の健診結果と比べて腹囲1.0cm以上かつ体重1.0kg以上減少している者
- ・ 2年目の健診結果がBMI ≥ 30の場合、
1年目の健診結果と比べて腹囲2.0cm以上かつ体重2.0kg以上減少している者

第八 特定保健指導

特定保健指導事業の全体的な流れ(フロー図)



2 実施機関

各区保健センターまたは札幌市が契約を締結する特定保健指導実施機関

3 実施方法

実施にあたっては、平成25年厚生労働省告示第91号「特定健康診査及び特定保健指導の実施に関する基準第七条第一項及び第八条第一項の規定に基づき厚生労働大臣が定める特定保健指導の実施方法」、令和6年4月厚生労働省健康局「標準的な健診・保健指導プログラム【令和6年度版】」に則した内容とし、対象者の特性やニーズに応じた指導方法を組み入れていくこととします。

(1) 保健指導の内容

特定保健指導は、利用者が自らの健康状態、生活習慣の改善すべき点を自覚し、生活習慣の改善に向けた自主的な取組を継続して行うことができる内容とします。

実施機関は、基本的な保健指導プログラム（使用する学習教材等も含む）をあらかじめ作成し、札幌市国保健康推進担当課と共有します。なお、基本的な保健指導プログラムのパターンを参考4（71～72 ページ）に示しておりますので、プログラム作成時の参考としてください。

実施形態は施設利用型、初回面接分割型、運動施設通所型（積極的支援のみ）とし、下記のとおり実施します。

施設利用型：実施機関の施設内で保健指導を実施

（対象者が希望した場合は、対象者宅等へ訪問による保健指導を実施することも可能）

初回面接分割型：初回面接を「分割実施」にて実施

運動施設通所型：健康運動指導士等による運動プログラムを取り入れた保健指導を実施

なお、札幌市国保特定保健指導では、ICT（情報通信技術）を活用したオンラインによる面接指導は取り入れておりません。

	積極的支援	動機付け支援
申込受付	実施機関において、特定保健指導を希望した者の受付を行う。 （予約受付後、概ね2週間以内に初回面接を実施できる体制を整えること。）	
健診結果データの確認	健診結果（検査及び質問票結果）は、健診実施機関が作成したもの、または特定保健指導利用券に記載されたデータを活用する。	
初回面接	<p>＜実施方法＞</p> <p>下記の3種類の方法のうち、いずれかの方法で実施すること。</p> <p><u>なお、早期実施及び分割実施を行う際は、対象者へ特定保健指導の説明及び利用の同意を得てから実施してください。</u></p> <p>■「早期実施」</p> <p>とくとかく健診と特定保健指導の両方の実施が可能な実施機関において、健診当日等、血液検査結果を含む全ての健診結果が揃った段階で、実施機関にて階層化を実施して特定保健指導の対象者であることが判断できた場合は、特定保健指導利用券発行前でも初回面接を実施できる。</p>	

第八 特定保健指導

	積極的支援	動機付け支援
初回面接	<p>■「分割実施」（初回面接分割型）</p> <p>とくとく健診と特定保健指導の両方の実施が可能な実施機関において、健診当日のBMI・腹囲・血圧・質問票（喫煙歴、服薬）から実施機関にて階層化した結果、特定保健指導の対象となった場合、健診当日から1週間後まで*に初回面接分割実施1回目として面接指導を実施し、行動計画を暫定的に作成する。後日、血液検査等のすべての健診結果が揃った段階であらためて階層化を実施し、保健指導区分が「動機付け支援」と「積極的支援」のどちらになるかを確定させ、さらに医師が総合的な判断を行った上で、初回面接分割実施2回目として面接または電話等で支援を実施し、行動計画を完成させる。</p> <p>*とくとく健診実施当日を0日とし、7日後までを1週間とする。</p> <p>※初回面接分割実施ができる機関は、「積極的支援と動機付け支援の両方」を受託している機関のみとする。「動機付け支援」のみを受託している機関においては、血液検査等のすべての健診結果が揃った段階で再度階層化したときに「積極的支援の対象」となった場合、初回面接2回目を実施することができないため。</p> <p>■「通常実施」（上記以外の方法）</p> <p>特定保健指導利用券発行後に対象者からの申し込みを受けて実施。</p> <p><支援の内容></p> <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣ととくとく健診の結果との関係の説明や、生活習慣の振り返りを行い、生活習慣の改善の必要性について説明する。 ・食事、運動等、生活習慣の改善に必要な事項について実践的な指導をする。 ・目標値（腹囲・体重等）及び目標値に向けた生活習慣改善につながる行動目標等の設定を支援する。 	
	<p><支援計画の作成></p> <p>初回面接による支援において設定した行動目標を、利用者が達成できるよう、必要な介入・支援等の内容を取りまとめた計画書を作成する。</p> <p>積極的支援の実施にあたっては、プロセス評価及びアウトカム評価の合計で180ポイント以上の支援を行うことが最低条件となっているため、留意する。（ポイント算定条件はp59～60を参照）</p>	
3か月以上の継続的な支援	初回面接後（初回面接分割実施の場合は、初回面接2回目の後）、3か月以上の継続的な支援を行う。なお、初回面接を分割して実施した場合は、初回面接2回目実施後、同日中に継続的な支援を実施することも可能。	

	積極的支援	動機付け支援
実績評価	<p>初回面接後（初回面接分割実施の場合は、初回面接 2 回目の後）3 か月以上経過後に、面接または電話、手紙等により、設定した行動目標の達成状況並びに身体状況及び生活習慣の変化について、実績評価を行う。</p> <p>実施機関が、利用者から評価結果データが得られないために実績評価ができない場合は、利用者への度重なる督促・評価等の実施記録をもって代えられることとする（みなし評価）。このとき、<u>不在など連絡がとれない場合の確認回数は 3 回以上とする</u>（電話でも可）。なお、積極的支援においてはプロセス評価で 180 ポイント以上獲得していることが条件となる。</p>	
脱落者の認定	<p>①利用者の意向又は資格喪失の場合 初回面接による支援終了後、3 か月を経過しない期間において、利用者から保健指導辞退の申出があった者又は資格喪失をした者については、脱落・終了として実施機関から札幌市国保健康推進担当課（必要な場合は利用者へも）に報告する。</p> <p>②最終利用日から未利用のまま 2 か月を経過した場合 実施予定日に利用がない等の状態で、最終利用日から未利用のまま 2 か月を経過した場合には、実施機関から市及び利用者へ脱落認定の通知を行い、さらに、2 週間以内に利用者から再開依頼がなければ、脱落・終了として実施機関から札幌市国保健康推進担当課（必要な場合は利用者へも）に報告する。</p>	

☆「積極的支援」での支援ポイントについては次のとおり

【アウトカム評価】 評価時期は、初回面接から 3 か月以上経過後の実績評価時とする。

算定要件		ポイント
当該年度のとくとく健診の結果に比べ、腹囲 2.0cm 以上かつ体重 2.0kg 以上減少（又は当該年度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（kg）と同じ値の腹囲（cm）以上減少）		180
当該年度のとくとく健診の結果に比べ、腹囲 1.0cm 以上かつ体重 1.0kg 以上減少		20
<p>行動変容の目標</p> <ul style="list-style-type: none"> ・行動変容の目標設定では、行動変容別に 2 か月間継続することにより腹囲 1cm 以上かつ体重 1kg 以上減少と同程度とみなすことのできる行動変容の目標とする。 ・実績評価の時点で生活習慣の改善が 2 か月以上継続している場合に達成と評価する。行動変容別に各 1 回までの評価（例：食習慣の改善の目標が複数設定されている場合、複数達成してもポイントの算定は 20 p）とする。 	食習慣の改善	20
	運動習慣の改善	20
	喫煙習慣の改善（禁煙）	30
	休養習慣の改善	20
	その他の生活習慣の改善	20

※行動目標の設定及びアウトカム評価ポイント算定にあたっては、「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（第 4 版）」「2-5 積極的支援」、「標準的な健診・保健指導プログラム（令和 6 年度版）」「3-7 特定保健指導における情報提供・保健指導の実施内容」、及び「特定健康診査・特定保健指導に関する Q&A 集」第 4 期（2024 年度～2029 年度）」をよくご確認ください。

第八 特定保健指導

【プロセス評価】

算定要件			ポイント
		介入量	
3 か月以上の継続的な支援	個別支援	最低 10 分間以上／回	70／1 回
	グループ支援	最低 40 分間以上／回	70／1 回
	電話	最低 5 分間以上／回	30／1 回
	電子メール等 ^{*1}	—	30／1 往復 ^{*1}
健診当日から 1 週間後までの 初回面接（早期介入） ^{*2}	健診当日	—	20
	健診当日以外	—	10

※ 1 1 往復とは、保健指導実施者と支援対象者の間で支援に必要な情報の共有を図ることにより支援を完了したと当該特定保健指導実施者が判断するまで、メール等を通じて支援に必要な情報のやりとりを行うことをいいます。

※ 2 初回面接分割実施の場合は、初回面接 1 回目の実施日で判断する。

(2) 保健指導自己負担 無料

- (3) 保健指導開始時点又は実施中の糖尿病等の生活習慣病に係る服薬の開始について
健診実施時には服薬等は行っていなかったため、特定保健指導対象者となり、保健指導の開始時点または実施中に状態の変化等があり、糖尿病等の生活習慣病に係る服薬等を始めた場合については、**本人が服薬指導と並行して保健指導を希望した場合、特定保健指導を開始または実施継続できます。**（本人が服薬指導を行っている医師と相談することが望ましいと考えます。）

なお、保健指導実施中の者が、服薬中であることを理由に保健指導を中断する判断となった場合は、「特定保健指導利用者名簿」（131ページ）にてその旨を札幌市国保健康推進担当課へ報告します。

4 保健指導実施報告及び委託料の請求

(1) 札幌市国保健康推進担当課への保健指導実施報告

- ・実施機関は、初回面接実施者（初回面接分割実施の場合は、初回面接 2 回目の利用者）、実績評価終了者及び脱落者について「特定保健指導利用者名簿」（131ページ）を作成します。
- ・実施機関は、「特定保健指導利用者名簿」を保健指導を実施した月の翌月 5 日までに札幌市国保健康推進担当課へ郵送で提出します（FAX 不可）。

※ 初回面接早期実施および分割実施の場合は、**面接実施後（分割実施の場合は初回面接 1 回目実施後）、速やかに**「特定保健指導（早期・分割）利用申出書」（132ページ）を札幌市国保健康推進担当課へ郵送でご提出ください。健診受診