

# 標準的な健診・保健指導プログラム

(確定版)

— 概要 —

平成19年4月

厚生労働省 健康局

# 特定健康診査の項目

## 必須項目

- 質問票(服薬歴、喫煙歴 等)
- 身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)
- 理学的検査(身体診察)
- 血圧測定
- 血液検査
  - 脂質検査(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール)
  - 血糖検査(空腹時血糖又はHbA1c)
  - 肝機能検査(GOT、GPT、 $\gamma$ -GTP)
- 検尿(尿糖、尿蛋白)

## 詳細な健診の項目

- 心電図検査
- 眼底検査
- 貧血検査(赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値)

注)一定の基準の下、医師が必要と認めた場合に実施

# 保健指導対象者の選定と階層化(その1)

## ステップ1

○ 内臓脂肪蓄積に着目してリスクを判定

- ・腹囲 M $\geq$ 85cm、F $\geq$ 90cm → (1)
- ・腹囲 M $<$ 85cm、F $<$ 90cm かつ BMI $\geq$ 25 → (2)

## ステップ2

- ①血糖 a 空腹時血糖100mg/dl以上 又は b HbA1cの場合 5.2% 以上 又は c 薬剤治療を受けている場合(質問票より)
- ②脂質 a 中性脂肪150mg/dl以上 又は b HDLコレステロール40mg/dl未満 又は c 薬剤治療を受けている場合(質問票より)
- ③血圧 a 収縮期血圧130mmHg以上 又は b 拡張期血圧85mmHg以上 又は c 薬剤治療を受けている場合(質問票より)
- ④質問票 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)

## ステップ3

○ ステップ1、2から保健指導対象者をグループ分け

(1)の場合	①～④のリスクのうち追加リスクが	2以上の対象者は 1の対象者は 0の対象者は	積極的支援レベル 動機づけ支援レベル 情報提供レベル	とする。
(2)の場合	①～④のリスクのうち追加リスクが	3以上の対象者は 1又は2の対象者は 0の対象者は	積極的支援レベル 動機づけ支援レベル 情報提供レベル	とする。

## 保健指導対象者の選定と階層化(その2)

### ステップ4

○服薬中の者については、医療保険者による特定保健指導の対象としない。

(理由)

○継続的に医療機関を受診しており、栄養、運動等を含めた必要な保健指導については、医療機関において継続的な医学的管理の一環として行われることが適当であるため。

(参考)

○特定保健指導とは別に、医療保険者が、生活習慣病の有病者・予備群を減少させるために、必要と判断した場合には、主治医の依頼又は、了解の下に、保健指導を行うことができる。

○市町村の一般衛生部門においては、主治医の依頼又は、了解の下に、医療保険者と連携し、健診データ・レセプトデータ等に基づき、必要に応じて、服薬中の住民に対する保健指導を行う。

○前期高齢者(65歳以上75歳未満)については、積極的支援の対象となった場合でも動機づけ支援とする。

(理由)

- ①予防効果が多く期待できる65歳までに、特定保健指導が既に行われてきていると考えられること、
- ②日常生活動作能力、運動機能等を踏まえ、QOLの低下に配慮した生活習慣の改善が重要であること 等

# 標準的な保健指導

## 1. 糖尿病等の生活習慣病の予備群に対する保健指導

- ・対象者の生活を基盤とし、対象者が自らの生活習慣における課題に気づき、健康的な行動変容の方向性を自らが導き出せるように支援すること
- ・対象者に必要な行動変容に関する情報を提示し、自己決定できるように支援することであり、そのことによって、対象者が健康的な生活を維持できるよう支援すること

## 2. 対象者ごとの保健指導プログラムについて

- ・保健指導の必要性ごとに「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」に区分されるが、各保健指導プログラムの目標を明確化した上で、サービスを提供する必要がある。

情報提供	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、健診結果の提供にあわせて、 <u>基本的な情報を提供することをいう。</u>
動機づけ支援	対象者が自らの健康状態を自覚し、生活習慣の改善のための自主的な取り組みを継続的に行うことができるようになることを目的とし、医師、保健師又は管理栄養士の面接・指導のもとに行動計画を策定し、 <u>生活習慣の改善のための取り組みに係る動機づけ支援を行うとともに、計画の策定を指導した者が、計画の実績評価を行う保健指導をいう。</u>
積極的支援	対象者が自らの健康状態を自覚し、生活習慣の改善のための自主的な取り組みを継続的に行うことができるようになることを目的とし、医師、保健師又は管理栄養士の面接・指導のもとに行動計画を策定し、 <u>生活習慣の改善のための、対象者による主体的な取組に資する適切な働きかけを相当な期間継続して行うとともに、計画の策定を指導した者が、計画の進捗状況評価と計画の実績評価（計画策定の日から6ヶ月以上経過後に行う評価をいう。）を行う。</u>

## 情報提供の内容

支援形態	<ul style="list-style-type: none"><li>●健診結果送付に合わせて情報提供用紙を送付する。</li><li>●IT等活用されていれば、個人用情報提供画面を利用する。</li></ul>
支援内容	<p>〈個別支援〉</p> <ul style="list-style-type: none"><li>●健診結果や健診時の質問票から対象者個人に合わせた情報の提供が必要。</li><li>●特に問題とされることがない者に対しては、健診結果の見方や健康の保持増進に役立つ内容の情報を提供する。</li><li>●健診の意義や健診結果の見方を説明する。また、健診結果の経年変化をグラフでわかりやすく示す。</li><li>●対象者個人の健康状態や生活習慣から、重要度の高い情報を的確に提供することが望ましい。</li><li>●身近で活用できる社会資源情報も掲載する。</li></ul>

## 動機づけ支援の内容

支援形態	<p>〈面接による支援〉次のいずれか</p> <ul style="list-style-type: none"><li>●1人20分以上の個別支援</li><li>●1グループ80分以上のグループ支援</li></ul> <p>〈6か月後の評価〉次のいずれか</p> <ul style="list-style-type: none"><li>●個別支援</li><li>●グループ支援</li><li>●電話</li><li>●e-mail 等</li></ul>
支援内容	<p>〈個別支援〉</p> <ul style="list-style-type: none"><li>●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。</li><li>●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。</li><li>●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。</li><li>●対象者の行動目標や評価時期の設定を支援する。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。</li><li>●体重・腹囲の計測方法について説明する。</li><li>●生活習慣の振り返り、行動目標や評価時期について対象者と話し合う。</li><li>●対象者とともに行動目標・行動計画を作成する。</li></ul> <p>〈6か月後の評価〉</p> <ul style="list-style-type: none"><li>●身体状況や生活習慣に変化が見られたかについて確認する。</li></ul>

## 積極的支援の内容

### ○初回時の面接による支援

動機づけ支援における面接による支援と同様。

### ○3ヶ月以上の継続的な支援

支援形態	<ul style="list-style-type: none"> <li>●個別支援   ●グループ支援   ●電話   ●e-mail</li> </ul> <p>※継続的な支援に要する時間は、ポイント数の合計が180ポイント以上とする。</p>
支援内容	<p><u>支援A(積極的関与タイプ)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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必要に応じた支援をする。</li> <li>●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。</li> </ul> <p>〈中間評価〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●取り組んでいる実践と結果についての評価と再アセスメント、必要時、行動目標・計画の設定を行う。</li> </ul> <p><u>支援B(励ましタイプ)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●行動計画の実施状況の確認と確立された行動を維持するために賞賛や励ましを行う。</li> </ul>
支援ポイント	<p>合計180ポイント以上とする</p> <p>内訳; <u>支援A(積極的関与タイプ)</u>: 個別支援A、グループ支援、電話A、e-mail Aで160ポイント以上</p> <p><u>支援B(励ましタイプ)</u>: 個別支援B、電話B、e-mail Bで20ポイント以上</p>

### ○6ヶ月後の評価

支援形態	<ul style="list-style-type: none"> <li>●個別支援   ●グループ支援   ●電話   ●e-mail 等</li> </ul>
支援内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>●身体状況や生活習慣に変化が見られたかについて確認する。</li> </ul>





## 積極的支援における支援形態のポイント数

### ○支援形態ごとのポイント数

支援形態	基本的なポイント数		最低限の介入量
	5分	10分	
個別支援A	5分	20ポイント	10分
個別支援B	5分	10ポイント	5分
グループ支援	10分	10ポイント	40分
電話A ●e-mail、FAX、手紙等により、初回面接支援の際に作成した行動計画の実施状況について記載したものの提出を受け、それらの記載に基づいた支援	5分	15ポイント	5分
電話B ●行動計画の実施状況の確認と励ましや出来ていることには賞賛をする支援	5分	10ポイント	5分
e-mail A ●e-mail、FAX、手紙等により、初回面接支援の際に作成した行動計画の施状況について記載したものの提出を受け、それらの記載に基づいた支援	1往復	40ポイント	1往復
e-mail B ●行動計画の実施状況の確認と励ましや賞賛をする支援	1往復	5ポイント	1往復

※1回の支援におけるポイント数には、一定の上限を設ける。

積極的支援の例 a 支援パターン1(継続的な支援において個別支援を中心とした例)

支援の種類	回数	時期	支援形態	支援時間(分)	獲得ポイント	合計ポイント		支援内容
						支援Aポイント	支援Bポイント	
初回面接	1	0	個別支援	20				<ul style="list-style-type: none"> <li>① 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。</li> <li>② 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。</li> <li>③ 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。</li> <li>④ 対象者の行動目標や評価時期の設定を支援する。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。</li> <li>⑤ 体重・腹囲の計測方法について説明する。</li> <li>⑥ 生活習慣の振り返り、行動目標や評価時期について対象者と話し合う。</li> <li>⑦ 対象者とともに行動目標・支援計画を作成する。</li> </ul>
継続的な支援	2	2週間後	電話B	5	10		10	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 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必要に応じた支援をする。</li> <li>② 中間評価を行う。</li> <li>③ 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。</li> <li>④ 行動計画の実施状況の確認と確立された行動を維持するために賞賛や励ましを行う。</li> </ul>
	3	1か月後	個別支援A (中間評価)	20	80	80		
	4		e-mail B	1	5		15	
	5	2か月後	個別支援A	20	80	160		
	6	3か月後	e-mail B	1	5		20	
評価	7	6か月後						<ul style="list-style-type: none"> <li>① 身体状況や生活習慣に変化が見られたかについて確認する。</li> </ul>

積極的支援の例 b 支援パターン2(継続的な支援において個別支援と電話を組み合わせた例)

支援の種類	回数	時期	支援形態	支援時間(分)	獲得ポイント	合計ポイント		支援内容
						支援Aポイント	支援Bポイント	
初回面接	1	0	グループ支援	80				<ul style="list-style-type: none"> <li>① 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。</li> <li>② 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。</li> <li>③ 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。</li> <li>④ 対象者の行動目標や評価時期の設定を支援する。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。</li> <li>⑤ 体重・腹囲の計測方法について説明する。</li> <li>⑥ 生活習慣の振り返り、行動目標や評価時期についてグループメンバーと話し合う。</li> <li>⑦ 対象者とともに1人ずつ行動目標・支援計画を作成する。</li> </ul>
継続的な支援	2	2週間後	電話B	5	10		10	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 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必要に応じた支援をする。</li> <li>② 中間評価を行う。</li> <li>③ 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。</li> <li>④ 行動計画の実施状況の確認と確立された行動を維持するために賞賛や励ましを行う。</li> </ul>
	3	1か月後	電話A	20	60	60		
	4		e-mail B	1	5		15	
	5	2か月後	電話A (中間評価)	20	60	120		
	6	3か月後	e-mail B	1	5		20	
	7		個別支援A	10	40	160		
評価	8	6か月後						<ul style="list-style-type: none"> <li>① 身体状況や生活習慣に変化が見られたかについて確認する。</li> </ul>

### 積極的支援の例 c. 支援パターン3(継続的な支援において電話、e-mailを中心とした例)

○受診勧奨者は、保健指導を優先することから、継続的な支援において個別支援が必要であり、継続的な支援においてこのパターンを用いることはできない。

支援の種類	回数	時期	支援形態	支援時間(分)	獲得ポイント	合計ポイント		支援内容
						支援Aポイント	支援Bポイント	
初回面接	1	0	個別支援	20				<ul style="list-style-type: none"> <li>① 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。</li> <li>② 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。</li> <li>③ 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。</li> <li>④ 対象者の行動目標や評価時期の設定を支援する。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。</li> <li>⑤ 体重・腹囲の計測方法について説明する。</li> <li>⑥ 生活習慣の振り返り、行動目標や評価時期について対象者と話し合う。</li> <li>⑦ 対象者とともに行動目標・支援計画を作成する。</li> </ul>
継続的な支援	2	2週間後	e-mail B	1	5		5	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 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必要に応じた支援をする。</li> <li>② 中間評価を行う。</li> <li>③ 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。</li> <li>④ 行動計画の実施状況の確認と確立された行動を維持するために賞賛や励ましを行う。</li> </ul>
	3	1か月後	電話A (中間評価)	20	60	60		
	4		e-mail B	1	5		10	
	5	2か月後	e-mail A	1	40	100		
	6		電話B	5	10		20	
	7	3か月後	電話A	20	60	160		
評価	8	6か月後						<ul style="list-style-type: none"> <li>① 身体状況や生活習慣に変化が見られたかについて確認する。</li> </ul>

# 望ましい積極的支援の例

## ○面接による支援

個別支援(30分以上)

または

グループ支援(90分以上)

- ・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、行動計画や行動目標の設定等動機づけ支援の内容を含む支援とする。
- ・食生活については、食生活の中で、エネルギーの過剰摂取につながっている要因を把握し、その是正のために料理や食品の適切な選択等が自らできるスキルを身につけ、確実に行動変容できるような支援とする。
- ・運動については、生活活動、運動の実施状況の確認や歩行前後の把握などを実施し、確実に行動変容できるような支援とする。

○2週間後

電話、またはe-mailによる支援

○1ヶ月後

電話、またはe-mailによる支援

○2ヶ月後

電話、またはe-mailによる支援

○3ヶ月後(中間評価による体重・腹囲等の測定から必要時6ヶ月後の評価までの行動目標・行動計画の修正を含む)

個別支援(20分以上)

または

グループ支援(80分以上)

○4ヶ月後

電話、またはe-mailによる支援

○5ヶ月後

電話、またはe-mailによる支援

○6ヶ月後の評価

個別支援(20分以上)

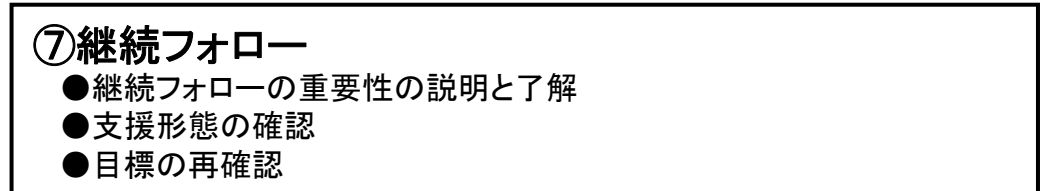
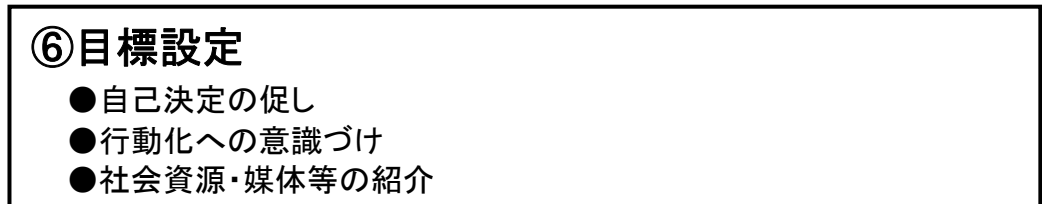
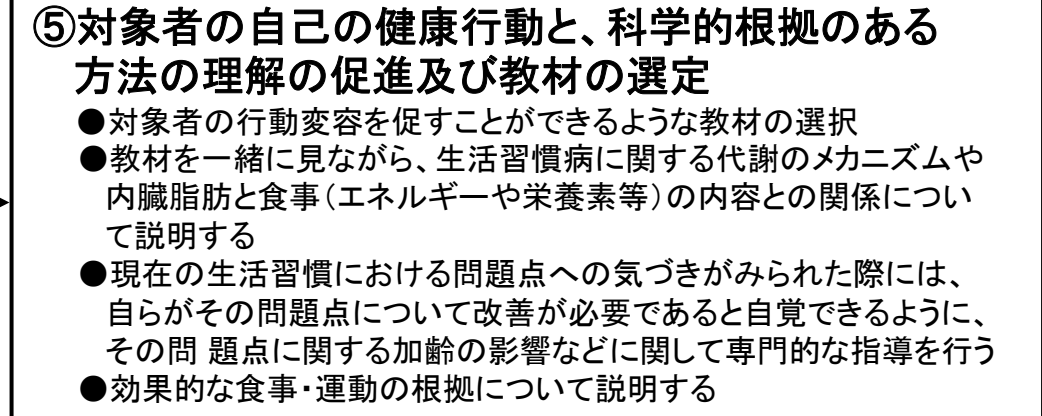
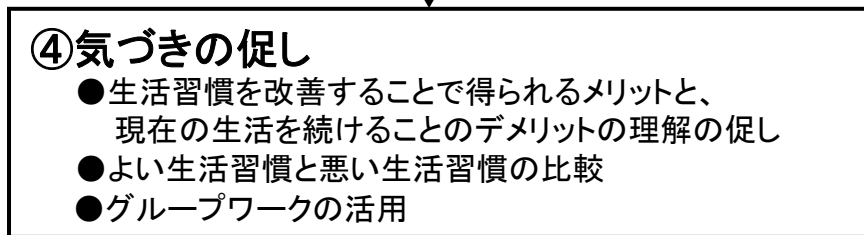
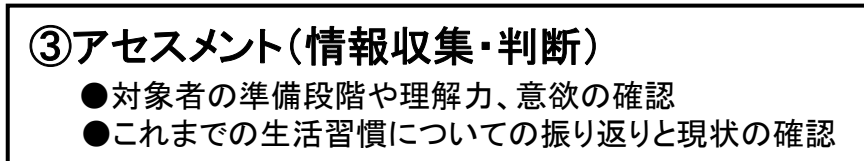
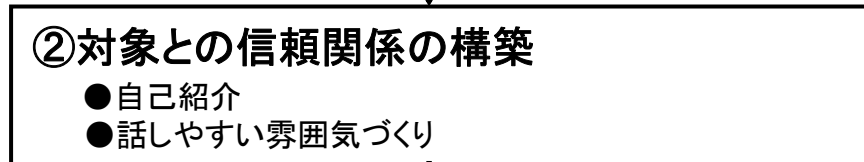
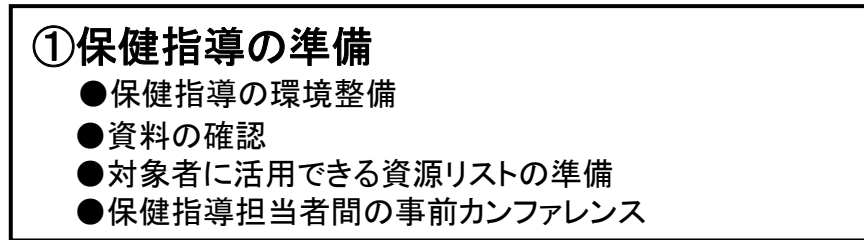
または

グループ支援(80分以上)

- ・次回の健診までに確立された行動を維持できるような支援を行う。

# 保健指導のプロセスと必要な保健指導技術

\* 保健指導のプロセスに沿った効果的な保健指導技術の展開例



# 健診・保健指導の研修ガイドライン

## ○研修の目的

- ・医療保険者が健診・保健指導事業を適切に企画・評価し、また保健指導従事者が、標準的な健診・保健指導プログラムを踏まえた保健指導を的確に実施するために研修を行う。

## ○研修の実施体制

- ・都道府県は、市町村(国保・衛生)の保健師、管理栄養士等及び民間事業者等を対象
- ・医療保険者の都道府県支部は、医療保険者に所属する医師、保健師、管理栄養士、事務職等を対象
- ・関係団体の都道府県支部は、各団体の会員を対象

## ○指導者育成

- ・国立保健医療科学院、医療保険者及び関係団体の中央レベル

## ○研修において習得すべき能力

- 1 健診・保健指導事業の企画・立案・評価能力
- 2 行動変容につながる保健指導ができる能力
- 3 個別生活習慣(日常生活全般・食生活・身体活動・運動・たばこ・アルコール)に関して指導できる能力
- 4 適切な学習教材を選定、開発できる能力

## ○教育方法

習得すべき能力に合わせて、以下の教育方法を活用

- ・講義、IT研修、グループワーク、事例検討、シミュレーション、ロールプレイ、デモンストレーション、ピアレビュー

## ○研修の評価

- 1 研修プログラム自体の評価(プロセス評価)
- 2 研修受講者の能力習得評価(到達度・指導実践実績評価)



# リーダー育成プログラムの例

学習内容		時間
1. 健診・保健指導の事例		45分 (1単位)
2. 特定健診の基本的な考え方(概論) 特定保健指導の基本的な考え方(概論)		135分 (3単位)
事務職向け	技術職向け	
3. 特定健診・特定保健指導の事務 手続きについて	4. 特定健診・特定保健指導の実際 (1) 食生活指導のポイント (2) 運動・身体活動指導のポイ ント (3) たばこ・アルコール指導の ポイント	90分 (2単位)
5. シンポジウム「効果的な健診・保健指導のすすめ方」 ・地域保健からの事例 ・職域保健からの事例 ・健診・保健指導機関からの事例		135分 (3単位)
6. ポピュレーションアプローチのすすめ方		45分 (1単位)
7. 特定健診・特定保健指導の企画・立案・評価とデータ分析		90分 (2単位)
8. 特定健診・特定保健指導事業の実施体制		45分 (1単位)
9. 特定健康診査等実施計画と後期高齢者支援金の加算・減算		45分 (1単位)
10. 特定健診・特定保健指導の研修企画・評価 (1) 研修ガイドラインについて (2) 実際のすすめ方 ・健診・保健指導の研修に関する事例報告 ・健診・保健指導の研修の企画・評価に関する演習の説明 (3) 演習 1) 研修対象者の設定 2) 研修の目的・目標の設定 3) 研修内容の設定 4) 研修方法の設定 5) 研修に係わる講師の設定 6) 研修の評価の設定 (4) 演習発表		315分 (7単位)
11. 質疑応答		45分 (1単位)
計		990分 (22単位)

# 実践者育成研修プログラムの例

分野	学習内容	時間	教育方法
1. 基礎編	1) 健診・保健指導の理念	135分 (3単位)	・講義 ・演習 ・通信及びレポート
	2) 保健指導対象者の選定と階層化		
	3) 保健指導（概論） 保健指導の基本的事項（「情報提供」、「動機づけ支援」、「積極的支援」の概要）		
	4) 保健指導（各論） 保健指導の特徴（身体活動・運動、食生活、たばこ、アルコール）		
	5) ポピュレーションアプローチとの連動		
2. 計画・評価編	1) 健診・保健指導事業の計画策定（演習による各種データ分析を含む）	360分 (8単位)	・講義 ・演習
	2) 健診・保健指導事業の評価（演習を含む）		
	3) アウトソーシングの進め方		
3. 技術編	1) メタボリックシンドロームの概念 健診結果と身体変化・生活習慣の関連	135分 (3単位)	・講義 ・演習
	2) 行動変容に関する理論		
	3) 生活習慣改善につなげるためのアセスメント・行動計画		
	4) 「情報提供」、「動機づけ支援」、「積極的支援」の内容		
	5) 生活習慣病予防に関する保健指導 ・身体活動・運動に関する保健指導 ・食生活に関する保健指導 ・たばこ・アルコールに関する保健指導 ・歯の健康に関する保健指導	135分 (3単位)	・講義 ・演習
	6) 1)～5)を踏まえた保健指導の展開（演習）	90分 (2単位)	・講義 ・演習
	7) 保健指導の評価	45分 (1単位)	・講義 ・演習
合 計		900分 (20単位)	

- この研修プログラムの例は、2日間又は3日間の研修期間を想定したものである。
- 健診・保健指導事業の企画を担当する者は、基礎編と計画・評価編の分野の研修内容とする。
- 保健指導の実践者は、基礎編と技術編の分野の研修内容とする。
- 健診・保健指導の企画及び実践を行う者は、基礎編、計画・評価編、技術編の全ての分野の研修内容とする。

# 後期高齢者(75歳以上)に対する健診・保健指導

## 基本的な考え方

- 生活習慣の改善による疾病の予防というよりも、QOLの確保・介護予防が重要。
- 糖尿病等の生活習慣病の早期発見のための健康診査は重要。

## 健康診査

- 高齢者医療法に基づき、広域連合において実施(努力義務)。
- 健診項目:75歳未満の健診項目のうち、必須項目のみを実施。
  - ※ 心電図等の医師の判断に基づき実施する項目を除く。
  - ※ 腹囲は、医師の判断に基づき実施。

## 保健指導

- 市町村において、本人の求めに応じて、健康相談等の機会を提供できる体制を確保。