

特定健康診査について（追加）

【受診券・利用券の配布について】

問1 特定健康診査の受診券や特定保健指導の利用券を、紙ではなく、電子媒体にて対象者に配布することは可能か。

（答） 特定健診・特定保健指導実施機関において、有資格者か否かの判別や、契約で定めた実施内容、保険者への請求額を算定するための各保険者が設定する窓口負担額を確認するために、必要な情報の確認及び保管ができるように対応していれば可能。

なお、必要な情報については、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）にて示している受診券及び利用券の様式を参考にすること。

【検査項目について】

問2 尿検査で4+以上の結果が出た場合、実績報告時はどのように記録すれば良いか。

（答） 「5.+++」と記録すること。

【標準的な質問票について】

問3 標準的な質問票において、「条件1：最近1ヶ月間吸っている」はどのように考えたら良いか。

（答） 健診前1ヶ月間に1本以上吸っている場合は、条件1を満たす。

特定保健指導について（追加）

【アウトカム評価について】

問 11 初回面接時の計画策定時に、腹囲 2.0cm 以上かつ体重 2.0kg 以上の減少を目標に設定しなかったが、実績評価の際に、腹囲 2.0cm 以上かつ体重 2.0kg 以上の減少が確認できた場合、ポイントの算定対象とすることが可能か。

（答） 可能。腹囲 1.0cm 以上かつ体重 1.0kg 以上減少した場合も同様。

【アウトカム評価について】

問 12 約 10,000kcal 減らす行動変容の目標を設定した場合で、目標を達成することができなかったが、当該目標について、約 7,000kcal 分の行動変容を達成できた場合、ポイントの算定対象とすることが可能か。

（答） 可能。

【アウトカム評価について】

問 13 腹囲・体重のアウトカム評価については、実績評価を行う時点において、当該年度の特定健康診査の結果に比べて腹囲 2.0cm 以上かつ体重 2.0kg 以上減少している場合、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) 以上減少している場合に、180 ポイント算定となるが、 $2.0\text{cm} \cdot 2.0\text{kg}$ と 0.024 を乗じた値のどちらを用いて評価すれば良いのか。

（答） 実績評価者が対象者個人の身体状況を踏まえた上で、どちらかの値を用いて評価することで差し支えない。

【行動変容の評価について】

問 16 標準的な健診・保健指導プログラム（令和 6 年度版）に行動変容の目標例が記載されているが、「目標（例）」から達成できそうな目標をいくつか選んで目標を設定して良いのか。

（答） 行動目標は、具体的に実践可能であり、かつ評価可能な目標を対象者に合わせて個別に設定するものである。

特定保健指導において標準的な健診・保健指導プログラム（令和 6 年度版）P271「表 6 特定保健指導において目標設定及び評価を行うための行動変容の例」を参考として目標を設定することは差し支えないが、ポイントの算定においては、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）や Q&A に示す事項に留意した上で、適切な行動変容の目標を設定し、

客観性を担保して評価すること。

また、特定保健指導の主要達成目標は腹囲 2.0cm かつ体重 2.0kg 減少と
していることから、行動変容のポイント算定においては当該年度の特定健
康診査の結果と比べて実績評価時点で腹囲及び体重が減少していること等
について、実績評価者が専門的見地から評価すること。

【行動変容の評価について】

問 17 「食習慣の改善」及び「運動習慣の改善」に関する行動変容の目標の達
成はどのように評価するのか。

(答) 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）及
び標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）に記載のとおり、対
象者が2ヶ月間、行動変容を継続することにより、腹囲 1.0cm 以上かつ体
重 1.0kg 以上の減少と同程度の効果が期待されるよう目標を設定する必
要がある。

実績評価においては、例えば腹囲 1.0cm 以上かつ体重 1.0kg 以上の減
少が確認される等を、実績評価者が専門的見地から評価すること。

運動については、2ヶ月毎日ではなく、1週間に数回等の定期的な運動を
行うことで差し支えない。

食事については、1週間の目標とする当該エネルギー制限の結果等に影
響を与えない範囲で、目標とする摂取エネルギー量を超える日が短期的に
生じることは差し支えない。

【行動変容の評価について】

問 18 飲酒に関する行動目標は「食習慣の改善」と「その他の生活習慣」のい
ずれの項目で目標設定すれば良いか。

(答) 「その他の生活習慣」の項目で目標設定する。なお、「食習慣の改善」
の項目で削減するエネルギー量に酒類のエネルギーを含める等、重複して
評価することはできない。

【行動変容の評価について】

問 19 標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）において、休養習
慣の目標例として、毎日の睡眠時間について記載があるが、どのような目
標が達成されていれば休養の行動変容についてのポイントの算定対象と
なるのか。

(答) 対象者個人の課題や生活環境を踏まえ、2ヶ月間以上継続することによ
り、健康状態の改善が見込まれる睡眠時間を確保した場合に算定可能。

【行動変容の評価について】

問 20 標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）において、その他の生活習慣については、どのような目標がその他の目標例として、ポイントの算定対象となるのか。

（答） 休日や不規則な勤務形態にかかわらず、体重や血圧について毎日計測・記録されている場合に算定可能。評価者が評価時において2～3日程度実施できなかった日が確認されるが、当該行動変容が継続していると判断できる場合は、算定しても差し支えない。

【行動変容の評価について】

問 21 減塩のみの目標設定について達成した場合、ポイントの算定対象とすることが可能か。

（答） 特定保健指導においては、体重・腹囲・BMI とリスク因子によって対象者を階層化しており、食塩摂取量に問題があると認められる者については、多くの場合、エネルギー摂取量の観点での課題も有していることが考えられる。初回面接においては、減量の観点からも食事の課題のアセスメントを行った上で、エネルギー収支バランスや、食塩摂取と血圧の関係等、対象者の生活習慣の現状と課題に対応するよう、実践可能な内容にして、エネルギー摂取量と食塩摂取量の両方を含めた目標を設定し、達成することにより算定可能。

【行動変容の評価について】

問 22 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）P20において、「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算定は20p）」とされているが、「食習慣の改善」及び「運動習慣の改善」の目標をそれぞれ達成した場合、それぞれポイントの算定対象とすることが可能か。

（答） 可能。ただし、行動変容による削減目標エネルギー量の設定が可能な行動変容については、それぞれ約7,000 kcal の削減と同程度以上の目標が設定されている場合に限る。

【行動変容の評価について】

問 23 初回面接以降に、対象者自身が独自に設定した行動変容の目標を、2ヶ月以上継続できた場合、ポイントの算定対象とすることが可能か。

（答） 不可。ポイントの算定対象となる目標は、対象者個人の課題等を踏まえ、

初回面接において設定するものであり、対象者が具体的に実践可能であり、かつ評価可能な行動目標及び行動計画を設定すること。

【行動変容の評価について】

問 28 喫煙習慣の改善については、禁煙の他に、どのような目標が達成されていれば、ポイントの算定対象となるのか。

(答) 保健指導の目標として、紙巻きたばこを加熱式たばこにする等の目標設定が考えられるが、ポイントの算定対象となるのは、加熱式たばこを含む全ての喫煙をやめられたときのみ。