

特定保健指導実施要領

1 目的

高齢者の医療の確保に関する法律（昭和 57 年法律第 80 号）に基づく特定保健指導に係る実施要領を定めることにより、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目した生活習慣病予防に関する特定保健指導を行い、糖尿病等の有病者やその予備群を減少させることを目的とする。

2 対象者

知事部局、上下水道部、病院事業局、議会事務局及び行政委員会（教育委員会、公安委員会を除く）事務局、地方職員共済組合広島県支部等に勤務する職員及びその被扶養者並びに任意継続組合員及びその被扶養者で、特定健康診査の結果により健康の保持に努める必要がある者（40～75 歳未満）で、かつ当該実施年度、1 年間を通じて加入している者。

○特定保健指導の対象者

腹囲	追加リスク	④喫煙歴	対象	
	①血糖 ②脂質 ③血圧		40～64歳	65～75歳未満
≥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 ≥25kg/m ²	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			

3 対象としない者

糖尿病、高血圧症又は脂質異常症に係る服薬中（受療中）の者は、除外する。

4 実施者

地方職員共済組合広島県支部が契約を締結する保健指導実施機関とする。（医師・保健師・管理栄養士及び令和 11 年までの経過措置として、保健指導に関する一定の実務の経験を有する看護師。）

5 実施機関

（1）組合員

- ア 特定健康診査と特定保健指導がセットの健診機関（施設型）
- イ 本庁及び各地方機関を巡回して実施する健診機関（巡回型）
- ウ 委託業者が本人と場所、日程等を調整後実施する（訪問型）

（2）被扶養者・任意継続組合員及びその被扶養者

- ア 特定健康診査と特定保健指導がセットの健診機関（施設型）
- イ 集合契約（パターンA、パターンB）を締結している健診機関（施設型）
- ウ 委託業者が本人と場所、日程等を調整後実施する（訪問型）

6 実施方法

（1）動機付け支援

ア 目的

対象者への個別支援又はグループ支援により、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す。

イ 対象者

健診結果・質問票から、生活習慣の改善が必要と判断された者で、生活習慣を変えるに当たって、意思決定の支援が必要な者。

ウ 支援期間・頻度

原則 1 回の支援とする。

エ 内容

対象者本人が、自分の生活習慣の改善点・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。

詳細な質問票において対象者の生活習慣や行動変容のステージ（準備状態）を把握し、対象者の生活習慣改善を動機付けるための支援を行う。

オ 支援形態

① 面接による支援

1 人当たり 20 分以上の個別支援（情報通信技術を活用した遠隔面接は 30 分以上）、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（1 グループおおむね 8 名以下とする）。

② 3 か月以上経過した後の評価

3 か月以上経過した後の評価は、通信（電話又はメール、FAX、手紙等）を利用して行う。

（2）積極的支援

ア 目的

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習慣を振り返り、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目指す。

イ 対象者

健診結果・質問票から、生活習慣の改善が必要な者で、そのために専門職による継続的できめ細やかな支援が必要な者。

ウ 支援期間・頻度

3 か月以上継続的に支援する。

エ 内容

詳細な質問票において対象者の生活習慣や行動変容の行動ステージ（準備状態）を把握し、健診結果や経年変化等から、対象者自らが自分の身体に起こっている変化への理解を促すとともに、対象者の健康に関する考えを受け止め、対象者が考える将来の生活像を明確にする。その上で、行動変容の必要性を実感できるような働きかけを行い、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。具体的に達成可能な行動目標は何か（対象者にできること）優先順位を付けながら一緒に考え、対象者自身が選択できるように支援する。

支援者は、対象者の行動目標を達成するために必要な支援計画をたて、行動が継続できるように定期的・継続的に介入する。

積極的支援期間を終了するときは、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。

オ 支援形態

① 初回時の面接による支援

動機付け支援と同様の支援

② 3か月以上の継続的な支援

3か月以上の継続的な支援については、アウトカム評価とプロセス評価を合計し、180ポイント以上の支援を実施することを条件とする。継続的な支援は、個別支援、グループ支援、電話、電子メールのいずれか、もしくはいくつかを組み合わせで行う。

③ 3か月以上経過した後の評価

- ・3か月以上経過した後の評価は、通信（電話又はメール、FAX、手紙等）を利用して行う。
- ・継続的な支援の最終回と一体的に実施しても構わないこととする。

継続的な支援のポイント構成

アウトカム評価	腹囲 2.0 cm以上かつ 体重 2.0 kg以上減少※		180 ポイント
	腹囲 1.0 cm以上かつ 体重 1.0 kg以上減少		20 ポイント
	食習慣の改善		20 ポイント
	運動習慣の改善		20 ポイント
	喫煙習慣の改善(禁煙)		30 ポイント
	休養習慣の改善		20 ポイント
	その他の生活習慣の改善		20 ポイント
プロセス評価	支援 種別	個別支援	支援 1 回当たり 70 ポイント 支援 1 回当たり最低 10 分間以上
		グループ支援	支援 1 回当たり 70 ポイント 支援 1 回当たり最低 40 分間以上
		電話	支援 1 回当たり 30 ポイント 支援 1 回当たり最低 5 分間以上
		電子メール等	支援 1 往復当たり 30 ポイント 1 往復=特定保健指導実施者と積極的支援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、電子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う。
	早期 実施	健診当日の 初回面接	20 ポイント
		健診後 1 週間以内 の初回面接	10 ポイント

※当該年度の特定健康診査の結果に比べて腹囲 2.0 cm以上かつ体重 2.0 kg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）

（３） 階層化

地方職員共済組合広島県支部は、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対象者の選定を行う。

(4) 重点化

保健指導対象者の中から、生活習慣の改善により予防効果が大きく期待できる者に対して生活習慣の改善を行うことが、より効果が高いため厚生労働省の標準的な健診・保健指導プログラムの基準で優先順位を付け、重点化を行う。

- ① 年齢が比較的若い対象者
- ② 健診結果の保健指導レベルが情報提供レベルから動機付け支援レベル、動機付け支援レベルから積極的支援レベルに移行するなど、健診結果が前年度と比較して悪化し、より緻密な保健指導が必要になった対象者
- ③ 質問項目（質問票 8～20 番）の回答により、生活習慣改善の必要性が高い対象者
- ④ 前年度、積極的支援及び動機付け支援の支援であったにもかかわらず保健指導を受けなかった対象者

7 終了時評価

特定保健指導は、動機付け支援・積極的支援のいずれの場合でも、初回の面接から3か月以上経過した後に行動変容の状況等の終了時評価を実施し、完了とする。

特定保健指導実施機関が利用者（対象者）から評価結果データが得られないために終了時評価が完了できない場合は、利用者への度重なる督促・評価時の実施記録をもって代えられることとする。

8 途中終了（脱落・資格喪失等）の取扱い

- (1) 実施機関は、特定保健指導を中断している者（最終利用日から2か月を経過した時点）に対して、対象者が再び保健指導を利用するよう、勧奨を行う。なお、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。
- (2) 実施機関は、利用勧奨後、利用がない場合は、中断者名簿を作成し、地方職員共済組合広島県支部へ報告する。
- (3) 中断者名簿を受け取った地方職員共済組合広島県支部は、必要に応じ、利用者（対象者）に再開・継続等を電話等により勧奨する等、脱落の防止に向けた働きかけを行い、実施機関へ勧奨の結果（再開・脱落）を報告する。また、再開を希望したにもかかわらず、意向確認後2週間以内に利用者から実施機関へ再開依頼の連絡がない場合は、自動的に脱落・終了と確定する。

9 特定保健指導利用券の交付等

- (1) 特定保健指導の対象となった被扶養者には、特定保健指導利用券（以下「利用券」という。）を交付する。ただし、特定健康診査と特定保健指導がセットの健診機関を受診する場合を除く。
- (2) 利用券には、初回利用の有効期限を明記する。有効期限は、原則として、特定健康診査を受診した当該年度の3月末日までとする。
- (3) 特定保健指導の支援期間が3か月以上に及ぶことから、当該年度内に特定保健指導の初回利用をした者については、次年度に引き続く場合も継続支援することとする。
- (4) 65歳以上の者は、「積極的支援」に該当しても「動機付け支援」とする。

10 特定保健指導自己負担

無料

11 所属長との連携

- (1) 地方職員共済組合広島県支部は、所属長と連携を図って保健指導を実施する。
- (2) 地方職員共済組合広島県支部が保健指導を行うに当たっては、予め保健指導の日程等を所属長宛てに通知し、対象職員への周知を依頼する。

附 則

この要領は、平成20年9月24日から施行する。

- ① （一部改正施行日）平成22年4月1日
- ② （一部改正施行日）平成23年4月1日
- ③ （一部改正施行日）平成24年4月1日
- ④ （一部改正施行日）平成25年4月1日
- ⑤ （一部改正施行日）平成26年4月1日
- ⑥ （一部改正施行日）平成27年4月1日
- ⑦ （一部改正施行日）平成28年4月1日
- ⑧ （一部改正施行日）平成30年4月1日
- ⑨ （一部改正施行日）平成31年4月1日
- ⑩ （一部改正施行日）令和2年4月1日
- ⑪ （一部改正施行日）令和5年4月1日
- ⑫ （一部改正施行日）令和6年4月1日