

第4期 中土佐町特定健康診査等実施計画 (令和6年度～令和11年度)

高知県中土佐町

目 次

1	第4期計画の背景・趣旨	1 ページ
2	見直しの方向性	1 ページ
3	計画の期間	1 ページ
4	計画の対象者	1 ページ
5	特定健診・特定保健指導の実績（第3期計画の結果）	2 ページ
	（1）特定健診受診者数・受診率	
	（2）特定保健指導利用者数・終了率	
6	中土佐町国民健康保険の目標値	2～3 ページ
	（1）目標値	
	（2）特定健診対象者数の推計	
7	特定健診の実施方法	3～4 ページ
	（1）特定健診の実施	
	①実施形態	
	②実施場所	
	③実施時期	
	④実施項目	
	⑤受診方法	
	⑥受診券の交付対象者と配布方法	
	⑦受診券の様式等	
	⑧委託の有無、契約形態	
	⑨健診単価、自己負担額	
	⑩特定健診委託基準	
	⑪委託契約の方法	
	⑫健診の案内方法	
	（2）未受診者対策	
8	特定保健指導の実施方法	5～8 ページ
	（1）特定健診から特定保健指導実施の流れ	
	（2）特定保健指導の基本的な考え方	
	（3）特定保健指導対象者の選定と階層化の基準	
	（4）支援レベル別保健指導計画	
	①動機づけ支援計画	
	②積極的支援計画	
	③実施時期	
	④実施場所	
	⑤周知・案内方法	
	⑥特定保健指導実施者の人材確保と資質向上	
	（5）要保健指導対象者数の見込み	
	（6）保健指導の評価	
	（7）保健指導利用券の様式	
9	特定健診・特定保健指導の結果の通知と保存	8 ページ
10	個人情報の保護に関する事項	8～9 ページ
11	計画の評価及び見直し	9 ページ
12	計画の公表・周知	9 ページ
13	その他	9～10 ページ

1 第4期計画策定の背景・趣旨

平成18年の医療制度改革において、医療保険者にその実施を義務付ける特定健診・保健指導の仕組みが導入され、平成20年度から「中土佐町特定健康診査等実施計画」を定め、特定健診及び特定保健指導を実施してきた。この特定健診・保健指導は、内臓脂肪型肥満に着目した健診・保健指導を行うことに特色がある。これは、内臓脂肪の蓄積が生活習慣病の発症に大きく関与していることが明らかとなっていることから、内臓脂肪を蓄積している者に対して運動や食事等の生活習慣の改善を促し、内臓脂肪を減少させることにより、生活習慣病の予防を行うことができるという考えに基づくものである。

生活習慣病の予防を進めるためには、健康づくりの意識の高まりや、特定健診・保健指導の実施率の向上が必要であり、保険者による取組みの今後の在り方を明確にするため、これまでの計画を見直し、「第4期中土佐町特定健康診査等実施計画」を策定する。

2 見直しの方向性

令和5年3月に発表された「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）」での変更点を踏まえ、実施していく。

(1) 特定健診

基本的な健診検査項目の保健指導判定値などに食事の影響が大きい中性脂肪の基準値に、随時採血時の値（175 mg/dl）を追加する。

喫煙の質問項目について、過去喫煙等の細分化を図るために選択肢を追加。

飲酒の質問項目について、生活習慣病のリスクをより詳細に把握するため回答を細分化し、「禁酒者」を区別するための回答選択肢を追加。

(2) 特定保健指導

生活習慣を改善するための行動目標を設定・実践でき、対象者がセルフケア（自己管理）できるようになることを目的として、腹囲2 cm・体重2 kg減を目指して保健指導を行う。達成した場合には、その間の介入は問わない。

また、達していない場合においても、過程である腹囲1 cm・体重1 kg減について成果として評価する。

3 計画の期間

この計画は令和6年度から11年度の6年間を計画期間とする。なお、国により見直しが随時実施される場合には、これに沿う。

4 計画の対象者

中土佐町国民健康保険に加入している40歳から74歳の者を対象とする。

5 特定健診・特定保健指導の実績（第3期計画の結果）

（1）特定健診受診者数・受診率

第3期特定健康診査実施計画の目標値(46%)は、達することができなかった。
また、令和2年度に新型コロナウイルス感染症の影響から平成30年度から上昇しつつあった受診率が落ち込んだが、近年は戻りつつある。

	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
対象者	1,399人	1,387人	1,399人	1,376人	1,294人
受診者	621人	636人	561人	568人	578人
受診率	44.4%	45.9%	40.1%	41.3%	44.7%

（2）特定保健指導利用者数・終了率

第3期特定健康診査実施計画の目標値（28%）は、令和3年度以降に達することができた。対象者に対し、健診会場での声掛けと保健指導への電話勧奨及び郵便案内が成果につながった。

			平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
特定保健指導	対象者数	動機づけ支援	57人	70人	57人	59人	58人
		積極的支援	14人	19人	14人	17人	21人
	利用者数	動機づけ支援	3人	11人	12人	30人	37人
		積極的支援	1人	5人	3人	12人	9人
	終了者数	動機づけ支援	10人	10人	11人	29人	38人
		積極的支援	4人	5人	2人	11人	8人
	終了率 (終了者数/対象者数)		19.7%	16.9%	18.3%	52.6%	58.2%

6 中土佐町国民健康保険の目標値

この計画の実行により、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者・予備軍を令和11年度までに20%未満とすることを目標とする。

（1）目標値

特定健康診査等基本指針に掲げる参酌標準をもとに、中土佐町国民健康保険における目標値を下記のとおり設定する。

	令和 6 年度	令和 7 年度	令和 8 年度	令和 9 年度	令和 10 年度	令和 11 年度
特定健診の受診率 (又は結果把握率)	50%	52%	54%	56%	58%	60%
特定保健指導の実施率 (又は結果把握率)	50%	51%	52%	53%	55%	60%
メタボリックシンドローム該当者・予備軍の割合 20%未満						

(2) 特定健診対象者数の推計

特定健診対象者数の見込み(40～74 歳)は下記のとおり。

	令和 6 年度	令和 7 年度	令和 8 年度	令和 9 年度	令和 10 年度	令和 11 年度
40 歳～74 歳被保険者 (対象全体の推計 a)	1,163 人	1,104 人	1,048 人	994 人	939 人	885 人
目標実施率 b)	50%	52%	54%	56%	58%	60%
特定健診受診者数 見込 a)×b)=c)	581 人	574 人	565 人	556 人	554 人	531 人

7 特定健診の実施方法

(1) 特定健診の実施

保険者事務の効率化を図り、被保険者が受診しやすい健診体制を構築する。

①実施形態

特定健診は、集団方式および医療機関による個別方式を併用する。

②実施場所

特定健診(集団方式)は、中土佐町民交流会館、その他中土佐町が指定する施設で実施する。

③実施時期

特定健診の実施時期は、各年度の 4 月 1 日から 3 月末までとする。

④実施項目(高知県特定健康診査マニュアルの規定により)

【必須項目】

- ・問診票(服薬歴、既往歴、自覚症状 等)
- ・身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)
- ・理学的検査(診察)
- ・血圧測定
- ・血液検査(脂質検査、血糖検査、肝機能検査)
- ・検尿

【詳細な健診】(医師が必要と認めた場合)

- ・心電図検査
- ・眼底検査
- ・貧血検査
- ・血清クレアチニン検査(町独自に実施)

⑤受診方法

受診者は受診の際には、受診券を持参し、集団方式の場合は健診の受付者に提出、個別方式の場合は被保険者証又はマイナ保険証、資格確認書とともに健診機関に提出し、特定健診を受診する。

⑥受診券の交付対象者と配布方法

受診券の交付対象者は、特定健診実施年度中に対象年齢(40歳から74歳まで)となる者で、4月下旬に郵送または健康づくりサポーターにより配布する。

⑦受診券の様式等

受診券の一括発行は国保連合会に委託し、4月下旬の配布までに受診を希望する被保険者には随時、特定健診等データ管理システムで発行する。特定保健指導の利用券については印刷せず、対象者に文書で通知をする。

⑧委託の有無、契約形態

集団健診においては、高知県総合保健協会と市町村の委任を受けた代表保険者(須崎市)が集合契約を締結する。また、個別健診においては、高知県医師会と市町村の委任を受けた代表保険者(須崎市)が集合契約を締結する。

特定保健指導においては、外部業者へ、その一部を委託する。

⑨健診単価、自己負担額

保険者協議会で統一化された特定健診単価に基き、集団方式・個別方式の自己負担額は無料とする。

⑩特定健診委託基準

実施機関の質を確保するため国・県の委託基準に基き、事業者の選定・評価を行う。事業者の評価にあたっては保険者協議会を活用し、情報交換を行うものとする。

⑪委託契約の方法

集合契約とする。

⑫健診の案内方法

- ◆健診受診率向上につながるように、各機会を通して案内する。
- ◆特定健診受診券は郵送または健康づくりサポーターにより個人へ配布する。
- ◆町の広報誌等へ特定健診について掲載する
- ◆保健師の訪問指導を通して健診の案内をする。
- ◆郵送等で健診を案内する。(節目・新規対象者)

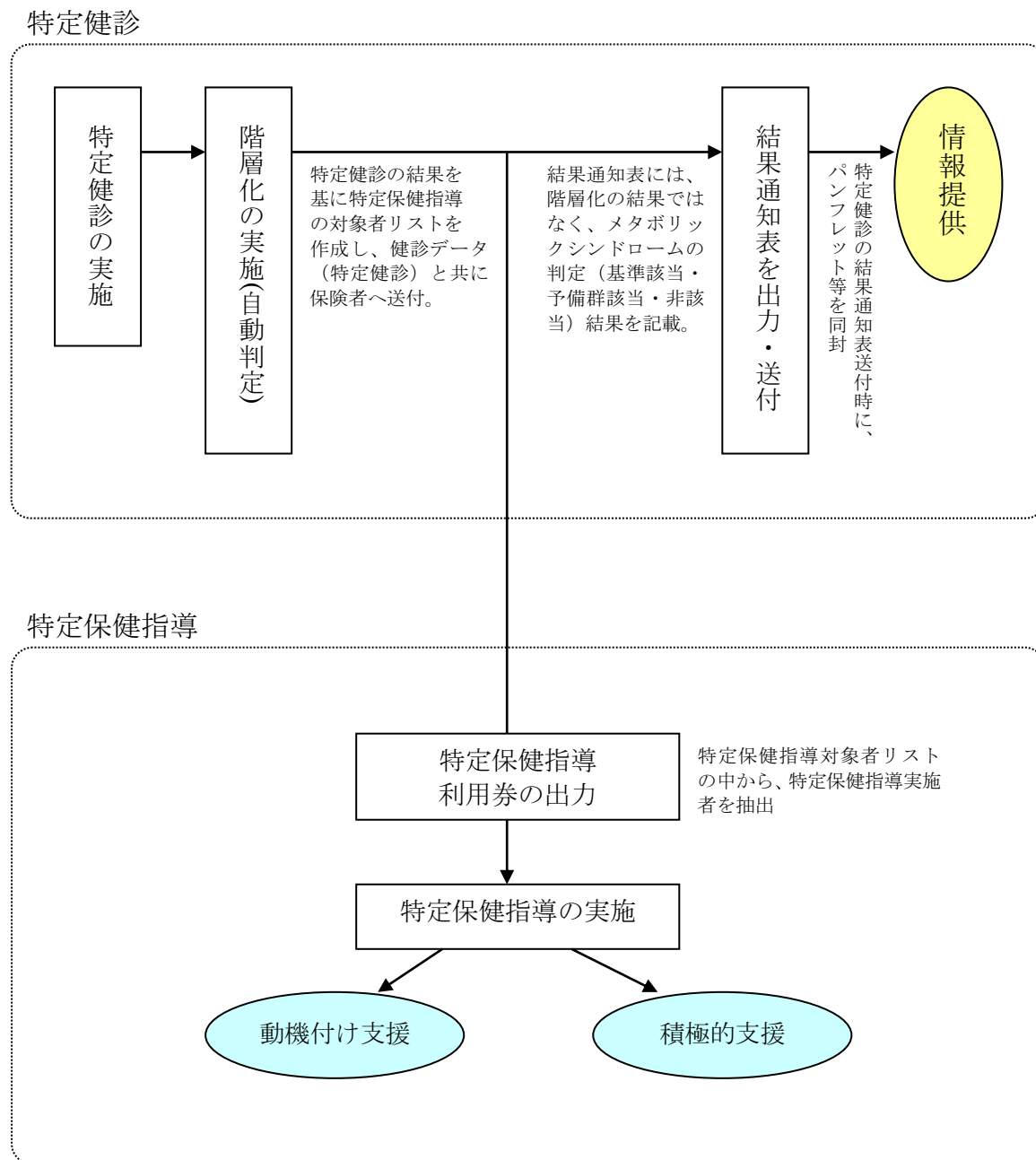
(2) 未受診者対策

以下の方法で、未受診者への受診勧奨を実施する。

- ◆特定健診(集団健診)への受診勧奨を実施(広報誌、チラシ、防災無線等)
- ◆ハガキによる受診勧奨(年1回)
- ◆未受診者へ電話による受診勧奨(なでしこの会他)

8 特定保健指導の実施方法

(1) 特定健診から特定保健指導実施の流れ



(2) 特定保健指導の基本的な考え方

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ある。

(3) 保健指導対象者の選定と階層化の基準

特定保健指導の対象者は、特定健康診査の結果に基づき、以下の条件により抽出する。

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	65～74 歳
≧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≧25	3 つ該当		積極的支援	動機付け 支援
	2 つ該当	あり		
		1 つ該当	なし	

①血糖：空腹時血糖 100mg/dl 以上 又は HbA1c の場合 5.2% 以上

②脂質：中性脂肪 150mg/dl 以上 又は HDL コレステロール 40mg/dl 未満

③血圧：収縮期 130mmHg 以上 又は拡張期 85mmHg 以上

④喫煙歴：①最近 1 カ月間吸っている者

②6 カ月以上吸っている者又は合計 100 本以上吸っている。

※糖尿病、高血圧症、脂質異常症の治療に係る薬剤を服用している者は除く

(4) 支援レベル別保健指導計画

①動機づけ支援計画

支援の種類	時期	支援形態	支援時間	支援内容
初回面接	随時	個別面接	20 分以上	○健診結果の確認 ○メタボと生活習慣病の関係を説明、生活習慣改善の必要性を説明 ○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を考えてもらう ○メタボの原因と改善のポイント ○食事アセスメント、運動、身体活動アセスメント ○目標設定、社会資源の紹介、具体的行動計画作成の支援 ○今後の支援計画、評価時期について話し合う ○継続させるために記録を勧める
評価	3 か月後	個別面接 又は訪問		3 か月後の評価、次年度の特定健診の勧奨

②積極的支援計画

支援の種類	時期	支援形態	支援時間	支援内容
初回面接	随時	個別面接	20分以上	○健診結果の確認 ○メタボと生活習慣病の関係、生活習慣改善の必要性を説明 ○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を考えてもらう ○メタボの原因と改善のポイント ○食事のアセスメント、運動、身体活動のアセスメント ○目標の設定、社会資源の紹介、具体的行動計画の作成の支援 ○行動計画が実行できるように運動等の具体的なアドバイス ○今後の支援計画、評価時期について話あう ○継続するために記録を勧める
継続支援	1ヵ月後	個別面接 電話等		実施状況の確認・問題点のチェック・励まし
評価	3ヵ月後	個別面接 又は訪問		3ヵ月評価（腹囲・体重）、生活習慣改善（2ヵ月以上継続）を確認。次年度特定健診の勧奨

③実施時期

特定保健指導は、特定健診の結果を踏まえ随時実施する。

④実施場所

特定保健指導は、中土佐町役場その他中土佐町が指定する施設、又は巡回により行う。

⑤周知・案内方法

特定保健指導については、特定健診の結果を受けて抽出された対象者に別途指導の通知、指示がなされる。

⑥特定保健指導実施者の人材確保と資質向上

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、必要な保健指導に必要な保健師・栄養士の配置、アウトソーシングの活用を進める。

保健指導は町の保健師等が実施するが、平成24年度から外部業者へ一部を委託し実施している。

(5) 要保健指導対象者数の見込み

○保健指導対象者数（令和6年度）

項目	保健指導レベル	保健指導対象者数
1	動機づけ支援レベル	58人
2	積極的支援レベル	17人
3	未受診者	582人
4	情報提供レベル	313人
5	生活習慣病治療中	193人

(6) 保健指導利用券の様式

保健指導利用券の様式については、保健指導を外部委託する場合に適宜これを定める。

9 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

電子的標準形式により、電子データでの効率的な保存及び送受信を原則とする。

2 特定健診・保健指導の記録の管理・保存期間について

保存期間5年（加入者でなくなった場合は翌年度末まで）とする。

3 被保険者への結果通知

集団健診：高知県総合保健協会（健診実施機関）から中土佐町へ送付され、中土佐町より特定健診受診者へ結果を送付する。

個別健診：高知県医師会より直接、特定健診受診者へ結果が送付される。

※要精密検査該当者に対しては、「精密検査依頼書」を渡し、医療機関への受診勧奨し、受診結果を確認。

4 記録の提供

健診結果等については、本人の申し出により随時提供する。

10 個人情報保護に関する事項

特定健診や保健指導の記録の取扱いに当たり、個人情報保護の観点から適切な対応を行う。

【ガイドラインの遵守】

○個人情報の取り扱いに関しては、個人情報保護法に基づく「健康保険組合等における個人情報の適切な取扱いのためのガイドライン」、「国民健康保険組合における個人情報の適切な取扱いのためのガイドライン」等にもとづいて行う。

○ガイドラインにおける役職員の義務（データの正確性の確保、漏洩防止措置、従業者の監督、委託先の監督）について周知を図る。

○特定健診・特定保健指導を外部に委託する際は、個人情報 の 厳 重 な 管 理 や、目的外使用の禁止等を契約書に定めるとともに、委託先の契約遵守状況を管理していく。

【守秘義務規定】

（保険者に関するもの）

国民健康保険法（平成20年4月1日施行分）

第一百二十条の二 保険者の役員若しくは職員又はこれらの職に在った者が、正当な理由なしに、国民保険事業に関して職務上知得した秘密をもらしたときは、一年以下の懲役又は百万円以下の罰金に処する。

（特定健診等の実施の委託を受けた者に対するもの）

高齢者の医療の確保に関する法律（平成20年4月1日施行分）

（秘密保持義務）

第三十条 第二十八条の規定により保険者から特定健康診査等の実施の委託を受けた者（その者が法人である場合にあっては、その役員）若しくはその職員又はこれらの者であった者は、その実施に関して知り得た個人の秘密を正当な理由がなく漏らしてはいけない。

第一百六十七条 第三十条の規定に違反して秘密を洩らした者は、一年以上の懲役または百万円以下の罰金に処する。

1 1 計画の評価及び見直し

特定健診の受診率及び特定保健指導の実施率、並びにメタボリック該当者及びメタボリック予備群の減少率については、本計画の最終年度（令和11年度）に評価を行う。

計画実施中は、毎年度ごとに点検し、事業目標の達成状況を評価するとともに、保険者の健康課題に沿って計画の妥当性を検討し、必要に応じて見直し・修正を行うものとする。

1 2 計画の公表・周知

この計画を策定し、又はこれを変更したときは、遅滞なく中土佐町の広報誌（広報なかとさ）及びホームページにおいて公表するものとする。

1 3 その他

・75歳以上の後期高齢者を対象にした健診

中土佐町国保被保険者が75歳に達すると、中土佐町国保を脱退し、後期高齢者医療保険の被保険者となる。その場合、法に基づき後期高齢者医療保険においても生活習慣病を治療していない人を対象に健診が実施される。（努力義務）

実施においては、できるだけ後期高齢者の利便性を考慮し、また、後期高齢者医療保険での健診の目的に沿った特定健診の実施場所（医療機関等）で、生活機能評価と同時実施できるよう調整する。

- ・生活保護受給者に対する健診

生活保護受給者に対しては、健康増進法に基づき中土佐町が、特定健診に準じて健康診査を実施する。

- ・各種がん検診

各種がん検診は、健康増進法に基づき中土佐町によって実施する。中土佐町が集団検診として実施する検診は、肺がん検診、胃がん検診（エックス線）、大腸がん検診、乳がん検診（マンモグラフィ）、子宮頸がん検診、前立腺がん検診とする。

- ・肝炎ウイルス検査

中土佐町が実施する肝炎ウイルス検査は、40歳から70歳の節目年齢の方を対象に特定健診と同時実施する。

- ・その他

町民の健康を守るために、健康手帳の交付、健康教育、健康相談、訪問指導を継続して実施する。