

福島市国民健康保険特定保健指導実施要綱

(目 的)

第1条 「高齢者の医療の確保に関する法律」(昭和57年法律80号)の規定に基づく福島市国民健康保険特定健康診査(以下「特定健診」という)の実施結果により健康の保持増進に努める必要がある者に対し、糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的に福島市が保健指導を実施する。

(対象者)

第2条 本市国保被保険者で国保特定健診を受診した結果、健康の保持増進に努める必要がある者とする。

2 階層化を行った特定保健指導対象者

血圧、血糖、脂質の治療に係る薬剤の服用がない者で、健診の結果、生活習慣の改善が必要と判定(階層化)された者とする。対象者には、原則「特定保健指導利用券」を送付する。

3 階層化の要件については、次のとおりとする。

腹囲	追加リスク	④喫煙※1	対象	
	①血圧 ②脂質 ③血糖		40-64歳	65-74歳
男性85cm以上 女性90cm以上	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 BMI25以上	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			

※1 喫煙の斜線欄は、階層化の判定が喫煙の有無に関係ないことを意味する。

質問票において「以前は吸っていたが最近1カ月は吸っていない」場合は、「喫煙無し」として扱う。

追加リスク		数値
①血圧高値 a又はb	a 収縮期血圧	130mmHg以上
	b 拡張期血圧	85mmHg以上
②脂質異常 a又はb ※2	a 空腹時中性脂肪 (やむを得ない場合は随時中性脂肪)	150mg/dl以上 175mg/dl以上
	b HDL コレステロール	40mg/dl未満
③血糖高値 aがないときb 両方ない場合はc ※3	a 空腹時血糖	100mg/dl以上
	b HbA1c (NGSP)	5.6%以上
	c 随時血糖	100mg/dl以上

※2 空腹時中性脂肪は絶食 10 時間以上、随時中性脂肪は絶食 10 時間未満に採血が実施されたものとする。

※3 空腹時血糖は絶食 10 時間以上、随時血糖は食事開始時から 3.5 時間以上絶食 10 時間未満に採血が実施されたものとする。

(指導方法)

第3条 「特定健康診査及び特定保健指導の実施に関する基準（以下「実施基準」）」（平成19年厚生労働省令第157号第7条第1項及び第8条第1項）に基づくとともに「標準的な健診・保健指導プログラム」及び「特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施にむけた手引き」（厚生労働省）に準じて、対象者の判定（階層化）により特定保健指導を実施する。

(実施者)

第4条 保健指導実施者は、医師、保健師、管理栄養士、歯科医師、運動指導等とする。
ただし、初回面接および評価は、医師、保健師又は管理栄養士が行う。

(支援方法)

第5条 特定保健指導の支援方法は、動機付け支援、積極的支援、動機付け支援相当の支援による支援とする。

(動機付け支援)

第6条 動機付け支援は、原則1回、面接による支援を行い、3ヵ月経過後に実績評価を行う。

- 2 支援内容及び支援形態等詳細は、別に定めるものとする。
- 3 実績評価については、別に定めるものとする。

(積極的支援)

第7条 積極的支援は、初回時に面接による支援を行い、その後、3ヵ月以上の継続的な支援を行う。3ヵ月以上の継続的な支援終了後に実績評価を行う。

- 2 支援内容及び支援形態等詳細は、別に定めるものとする。
- 3 実績評価については、別に定めるものとする。

(動機付け支援相当の支援)

第8条 2年連続して積極的支援に該当した者で、1年目に積極的支援を終了し、1年目に比べ2年目の状態が改善している者は、動機付け支援相当の支援とする。

- 2 対象者の選定方法は別に定め、「動機付け支援相当」の利用券を送付する。
- 3 支援内容及び支援形態等詳細は、動機付け支援に準ずる。
- 4 実績評価については、動機付け支援に準ずる。

(支援計画及び実施報告書)

第9条 「特定保健指導支援計画及び実施報告書」として、対象者の保健指導計画、指導期間中の個人の記録を行い、実績評価、実績報告をする。

(終了時評価)

第10条 特定保健指導は、初回面接から3ヵ月以上経過後に、結果及び行動変容の状況等の終了時評価を実施し、完了とする。

2 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・評価等の実施記録を以って代えるものとする。

(資格喪失の取り扱い)

第11条 特定保健指導利用者が、途中で被保険者の資格を喪失した場合、特定保健指導は終了とする。

(自己負担金)

第12条 特定保健指導に係る自己負担金は、無料とする。

(補則)

第13条 この要綱に定めるもののほか、特定保健指導の実施に必要な事項については別に定める。

附則

この要綱は、平成20年4月1日から施行する。

この要綱は、平成23年4月1日から施行する。

この要綱は、平成25年4月1日から施行する。

この要綱は、平成30年4月1日から施行する。

この要綱は、令和3年4月1日から施行する。

この要綱は、令和6年4月1日から施行する。

令和6年度福島市国民健康保険特定保健指導実施要領

福島市国民健康保険第4期特定健診等実施計画（令和6年3月策定）及び本市国民健康保険特定保健指導実施要綱に基づく特定保健指導（以下「保健指導」という）を次の要領により実施する。

（特定保健指導）

1. 実施者

福島市国民健康保険（医療保険者）が、本市保健部門（健康づくり推進課）に執行委任し共同実施する。また、福島市医師会に委託し実施するものとする。

2. 対象者

特定健診を受診後、動機付け支援または、積極的支援となった者を対象者とする。

（1）動機付け支援

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。

（2）積極的支援

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。

3. 実施期間

初回面接は、令和6年6月1日～令和7年4月30日までに実施するものとする。

4. 実施方法（令和5年3月31日 厚生労働省令第52号にて改正）

1）動機付け支援

（1）支援形態

初回面接による支援と3ヵ月後に実績評価を行う。

（2）初回面接

① 方法

個別支援（1人あたり20分以上の面接）又は1グループ（1グループはおおむね8名以下）あたり80分以上のグループ支援とする。

② 内容

対象者が、自らの生活習慣を振り返り、行動目標を立てられるようになるとともに、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内容とする。

ア) 生活習慣と特定健康診査の結果の関係の理解、生活習慣を振り返ること、メタボリックシンドロームや生活習慣に関する知識の習得及びそれらが動機付け支援対象者本人の生活に及ぼす影響の認識等から、生活習慣の改善の必要性について説明する。

イ) 生活習慣を改善する場合の利点及び改善しない場合の不利益について説明する。

ウ) 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。

エ) 動機付け支援対象者の行動目標や実績評価の時期の設定について支援するとともに、生活習慣を改善するために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。(保健事業、健康教育、相談等、学習センター事業、健康づくりサークル、スポーツ施設など)

オ) 体重及び腹囲の計測方法について説明する。

カ) 生活習慣の振り返り、行動目標や評価時期について話し合う。

キ) 行動目標及び行動計画を作成する。

(3) 実績評価

① 方法

面接又は通信(電話又は電子メール、FAX、手紙、チャット等(以下「電子メール等」という))を利用して行う。電子メール等を利用する場合は、保健指導機関と指導対象者との双方向のやりとりを行い、評価に必要な情報を得る。また、チャットについては一連の指導内容(電子メール1往復と同等以上の支援)をもって1往復とする。

② 内容

ア) 個々の対象者に対する特定保健指導の効果について評価する。

イ) 設定した行動目標が達成されているか、及び身体状況、生活習慣に変化がみられたかどうかについて評価する。

ウ) 必要に応じて行動計画の策定の日から3ヵ月経過する前に評価時期を設定して動機付け支援対象者が自ら評価し、3ヵ月経過後に保健指導実施者が評価し対象者と結果を共有する。

2) 積極的支援

(1) 支援形態

初回に面接による支援を行うとともに、その後3ヵ月以上の継続的な支援を実施し、初回から3～6ヵ月後に実績評価を行う。

(2) 初回面接及び3ヵ月以上の継続的な支援

① 方法

初回面接は、動機付け支援と同様とする。また3ヵ月以上の継続的な支援については、アウトカム評価(結果)とプロセス評価(過程)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。

② 内容

「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、支援終了後には、その生活が維持できる内容とする。

継続的な支援は、個別支援、グループ支援、電話、電子メール等のいずれか、もしくはいくつかを組み合わせて行う。

- ア) 積極的支援対象者の過去の生活習慣及び行動計画の実施状況を踏まえ、積極的支援対象者の必要性に応じた支援をする。
- イ) 食事、運動等の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。
- ウ) 取組内容及びその結果について の評価を行い、必要があると認めるときは、行動目標及び行動計画の再設定を行う。
- エ) 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て支援を行う。

③ 支援ポイント構成

積極的支援の例は別紙1 参照

アウトカム評価	腹囲2.0cm 以上かつ 体重2.0kg 以上減少※1		180p
	腹囲1.0cm 以上かつ 体重1.0kg 以上減少		20p
	食習慣の改善		20p
	運動習慣の改善		20p
	喫煙習慣の改善(禁煙)		30p
	休養習慣の改善		20p
	その他の生活習慣の改善		20p
プロセス評価	支援種別	個別支援※2	支援1回当たり70p 支援1回当たり最低10分間以上
		グループ支援※2	支援1回当たり70p 支援1回当たり最低40分間以上
		電話	支援1回当たり30p 支援1回当たり最低5分間以上
		電子メール・チャット等支援	1往復当たり30p 1往復＝特定保健指導実施者と積極的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、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。
	早期実施	健診当日の初回面接	20p
		健診後1週間以内の初回面接	10p

※1 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）

※2 情報通信技術を活用した支援を含む。

(3) 実績評価

① 方法

動機付け支援と同様とする。

② 内容

ア) 個々の対象者に対する特定保健指導の効果について評価する。

イ) 設定した行動目標が達成されているか、及び身体状況、生活習慣に変化がみられたかどうかについて評価する。

ウ) 必要に応じて行動計画の策定の日から3ヵ月経過する前に評価時期を設定して動機付け支援対象者が自ら評価し、3ヵ月経過後に保健指導実施者が評価し対象者と結果を共有する。動機付け支援と同様とする。

エ) 継続的な支援の最終回と一体的に実践評価を実施することもできる。

3) 動機付け支援相当の支援

(1) 対象者の選定基準

1年目に積極的支援の対象者に該当し、かつ積極的支援（3ヵ月以上の継続的な支援の実施を含む）を終了した者であって、2年目も積極的支援対象者に該当し、1年目に比べ2年目の状態が改善している者。なお、2年目に動機付け支援相当の支援を実施し、3年目も積極的支援に該当した者は、3年目は動機付け支援相当の支援の対象にはならない。

なお、状態が改善している者とは、健診結果において、1年目と比べて2年目の腹囲及び体重の値が次のとおり一定程度減少していると認められる者。

BMI < 30	腹囲1.0cm以上かつ体重1.0kg以上減少している者
BMI ≥ 30	腹囲2.0cm以上かつ体重2.0kg以上減少している者

(2) 支援方法

動機付け支援に準ずる。

4) 委託により実施する場合

(1) 対象者の確認

① 福島市国民健康保険の被保険者であり、利用対象者であること、及び保険診療にあたらなことを確認する。

② 特定保健指導利用券の有効期限等券面の内容を十分に確認の上、実施するものとする。

(2) 特定健診受診医療機関と同一施設で保健指導を行う場合

① 実施機関は、階層化により保健指導（動機付け支援、積極的支援）の対象となった者に、健診結果説明等と同時に初回の保健指導を実施することができるものとする。

- ② 実施機関は、①により保健指導を実施した者の名簿を毎月保険者（福島市健康づくり推進課）に提出する。
- ③ 保険者は実施機関から提出された名簿に基づき、保健指導を受けた者の利用券整理番号を実施機関に報告する。

（３）特定保健指導の初回のみを行う場合

- ① 実施機関は、初回保健指導を実施した者の名簿および指導内容等を毎月保険者（福島市健康づくり推進課）に提出する。
- ② 保険者は実施機関から提出された情報に基づき、継続した支援を実施する。

（４）保健指導の実施

- ① 初回面接において、特定健診の結果や対象者の生活習慣、行動変容の状況を踏まえ、対象者が選択した具体的に実践可能な保健指導支援計画書を作成する。
- ② 保健指導支援計画書に基づき、終了時評価を実施する。なお、利用者から評価結果が得られないために終了時評価を実施できない場合は、対象者への２回以上の督促・評価等の実施記録をもって代えられるものとする。

（５）国保の資格喪失

医療保険の変更があった場合（国保資格喪失）は、保健指導は終了とする。

（６）保健指導実施者の報告

特定保健指導未受診者の受診勧奨に使用するため、（２）②とともに、保健指導を受けたものの名簿を毎月保険者（福島市健康づくり推進課）に提出する。

（７）特定保健指導委託料

特定保健指導委託料は、動機付け支援（動機付け支援相当の支援）１０，４７５円（税抜き）、積極的支援２２，１００円（税抜き）とし、内訳は別紙２のとおりとする。

５ 支援計画及び実施報告書

対象者の保健指導計画、指導期間中の個人の記録を実績報告として保存する。

別紙 1

積極的支援の例

パターン A

腹囲 2 cm 以上かつ体重 2 kg 以上減の目標達成によるアウトカム評価で 180 ポイントに到達した例

(概要) 腹囲 2 cm・体重 2 kg 減を達成目標に設定し、生活習慣改善の行動計画を立案。 継続的支援の際に進捗を確認し、3 か月以降経過後に 2 cm・2 kg 減の達成を確認。			
支援の種類	時期	支援形態	支援内容
初回面接	健診当日	個別支援	健診結果と生活習慣の問診票を活用し、生活習慣それぞれの特徴と対象者の行動変容ステージを捉える。 生活習慣についての気づきを促し、改善の可能性を探る。 3 か月後の腹囲 2 cm かつ体重 2 kg 減を達成目標に、腹囲と体重のセルフモニタリングの方法を確認する。 3 か月以降の継続的支援の内容と方法を一緒に確認する。
継続的支援	1 か月後	電子メール	現在の腹囲と体重を確認するとともに、自己効力感の向上につながる支援を実施。
	3 か月以降	電子メール	実績評価と一体的に実施。電子メールにて腹囲 2 cm かつ体重 2 kg 減以上となっていることを確認。 目標を達成したことを賞賛し、支援を終了する。 次年度に向けた行動目標の継続と次年度の健診を勧奨する。
達成プロセスのイメージ			
目標		初回面接	継続的支援と実績評価
2 cm・2 kg 減を目標に設定し、生活習慣改善の計画を立案。	支援計画	健診当日	電子メール 実績評価 電子メール
	プロセス評価	20p	30p
	アウトカム評価		2cm・2kg減 180p

初回面接から 3 か月経過

パターン B

腹囲 2 cm 以上かつ体重 2 kg 以上減の目標は達成できなかったものの、継続的支援と行動変容のアウトカム評価を合わせて 180 ポイント に到達した例

(概要) 腹囲 2 cm・体重 2 kg 減を達成目標に設定し、生活習慣改善の行動計画を立案。 3 か月以降経過後に腹囲と体重に変化がなく、運動習慣の行動変容の目標を修正。 その 2 か月以降経過後、運動習慣の行動変容を確認。			
支援の種類	時期	支援形態	支援内容
初回面接	健診 1 週間以降	個別支援 (遠隔)	健診結果と生活習慣の問診票を事前に送付し、ビデオ通話システムを用いて生活習慣についての気づきを促し、改善の可能性を探る。 3 か月後の腹囲 2 cm かつ体重 2 kg 減を達成目標に設定する。 セルフモニタリングの方法を確認するとともに、継続的支援の内容と方法を一緒に確認する。
継続的支援	1 か月後	個別支援	現在の腹囲、体重を確認。 腹囲と体重の変化は確認できなかったため、引き続き腹囲 2 cm・体重 2 kg 減を目指して、行動変容の意識を高める支援を実施。
	3 か月以降	個別支援	現在の腹囲、体重が変化していなかったため、中間評価として実施。 運動習慣の行動変容目標について、話し合いながら修正を実施。
	5 か月以降	電話	実績評価と一体的に実施。体重と腹囲は変化なかったが、2 ヶ月以上継続できた新たな運動習慣の改善を確認し、支援を終了とする。 継続的な取組と次年度の健診を勧奨する。
達成プロセスのイメージ			
目標		初回面接	継続的支援と実績評価
2 cm・2 kg 減を目標に設定し、生活習慣改善の計画を立案。	支援計画	健診 1 週間以降	個別支援 中間評価 個別支援 アウトカム達成に至らず、180p 到達しなかったため 中間評価として実施 実績評価 電話
	プロセス評価		70p
	アウトカム評価		70p 運動習慣改善 20p

初回面接から 3 か月経過

パターンC

行動変容の目標達成によるアウトカム評価と継続的支援のプロセス評価とを合わせて
180ポイントに到達した例

(概要) 行動変容を目標に設定し、生活習慣改善の計画を立案。 計画通り喫煙習慣と食習慣の行動変容の達成を確認。			
支援の種類	時期	支援形態	支援内容
初回面接	健診 1週間以内	グループ 支援	健診結果と生活習慣の関連についての説明を実施。 達成可能な行動変容の目標の立て方と具体的な実践方法について支援を実施。 2か月以降後の喫煙習慣と食習慣の改善を目標に設定する。 セルフモニタリングの方法を確認するとともに、継続的支援の内容と方法を一緒に確認する。
継続的支援	1か月後	グループ 支援 (遠隔)	オンラインでのディスカッションを通して、行動変容を継続するための障壁への対処の工夫について学びを深める支援を実施。
	2か月後	電子メール	生活習慣の改善状況について確認し、ここまでの取組状況を称賛し、自己効力感を高める支援を実施。
	3か月以降	電話	実績評価と一体的に実施。 この時点で設定した喫煙習慣と食習慣の改善が2か月継続できていることを確認し、支援を終了する。 継続的な取組と次年度の健診も勧奨する。
達成プロセスのイメージ			
目標		初回面接	継続的支援と実績評価
行動変容を目標に設定し、生活習慣改善の計画を立案。	支援計画	健診 1週間以内	グループ支援 → 電子メール → 実績評価 電話
	プロセス評価	10p	70p 30p 30p
	アウトカム評価		喫煙習慣改善 30p 食習慣改善 20p

初回面接から3か月経過

パターンD

追加支援を含めた継続的支援のプロセス評価により180ポイントに到達した例

(概要) 行動変容を目標に設定し、生活習慣改善の計画を立案。 3か月以降経過後の支援の際に行動変容が確認出来なかったため、行動目標を修正し追加の支援を実施。 その後も行動変容は確認できなかったが、プロセス評価の積み上げで支援を終了。			
支援の種類	時期	支援形態	支援内容
初回面接	健診 1週間以降	個別支援	生活習慣の特徴と対象者の行動変容ステージを捉える。 生活習慣についての気づきを促し、改善の可能性を探る。 運動習慣、休養習慣の行動目標を設定する。 セルフモニタリングの方法を確認するとともに、継続的支援の内容と方法を一緒に確認する。
継続的支援	1か月後	個別支援	運動習慣、休養習慣の行動目標の実施状況について確認し、目標達成に向けた工夫点を話し合う。
	2か月後	電話	運動習慣、休養習慣の行動目標の実施状況について確認。 継続した行動変容につながらないため、現在の障壁とその対処方法について支援。
	3か月後	電話	設定した行動目標の継続も困難であったことを確認。 食習慣、運動習慣の行動目標の修正を行う。
	5か月以降	個別支援	修正した運動習慣と休養習慣の改善の行動目標は、いずれも2か月間の継続が困難であったことを確認する。 次年度の健診受診に向けて、継続的な取組の必要性を説明する。
達成プロセスのイメージ			
目標		初回面接	継続的支援と実績評価
行動変容を目標に設定し、生活習慣改善の計画を立案。	支援計画	健診 1週間以降	個別支援 → 電話 → 電話 → 実績評価 個別支援
	プロセス評価		70p 30p 30p 70p
	アウトカム評価		未達成 0p

初回面接から3か月経過

別紙2

特定保健指導内訳書

区分	1人当たり委託料単価	支払い条件
動機付け支援 (相当含)	11,522 円 初回：8,065 円 最終：3,457 円	・ 初回時の面接による支援終了後に左記委託料単価の 7/10 を支払 ・ 残る 3/10 は、実績評価終了後に支払 ・ 但し、3ヵ月後の評価に際し、2回以上の督促にもかかわらず実績評価を行うことが不可能な場合は、実施記録をもって実績評価とみなし、3/10 を支払
積極的支援	24,310 円 初回： 9,724 円 継続： 12,155 円 (1ポイント 67.5 円) 最終： 2,431 円	・ 初回時の面接による支援終了後に左記委託料単価の 4/10 を支払 ・ 残る 6/10 (内訳としては3ヵ月以上の継続的な支援が 5/10、実績評価が 1/10) は、実績評価終了後に支払 ・ 3ヵ月以上の継続的な支援実施中に脱落等により終了した場合は、左記委託料単価の 5/10 に実施済みポイント数の割合 (分母 180 ポイント) を乗じた金額を支払 (※3)、実施済みポイントが 180 を超えている場合は 5/10 全額支払

注)

1. 委託料単価には、本業務に付属する一切の費用を含む。
2. 特定保健指導の各回の支払額が小数点以下の端数が生じる場合は、四捨五入により、1円単位とする。
3. 継続的支援の期間が 3ヵ月未満の場合も実施済みポイント数の割合を乗じた金額を支払う。
4. 特定保健指導実施期間中に利用者が被保険者資格を喪失した場合は、支払業務ができなくなるため、本人の了解の下、福島市が残り期間の指導を引き継ぐ。

脱落判定方法

実施予定日に利用がなく、代替日の設定が無い、あるいは代替日も欠席するなどの状態で、最終利用日から 2ヵ月を経過した時点で、保健指導機関で脱落者として認定する。