

第3期 特定保健指導 指導計画

平成30年度(2018年度)

(株)東京ネバーランドえひめ



■特定保健指導(第3期) 東京ネバーランドえひめの対応プログラム

6ヶ月タイプ

従来通り健康づくり期間を6ヶ月間として実施する。

3ヶ月タイプ

第3期見直しによる健康づくり期間を短縮する。初回面談後支援ポイント180P獲得できれば3ヶ月経過後、実績評価し指導完了とできる。

モデルタイプ

第3期見直しによる積極支援対象者へのモデル実施を行う。初回面談後の支援投入量ではなく、3ヶ月経過後に改善しているかどうかで評価・報告する特定保健指導モデルを導入する。

※その他

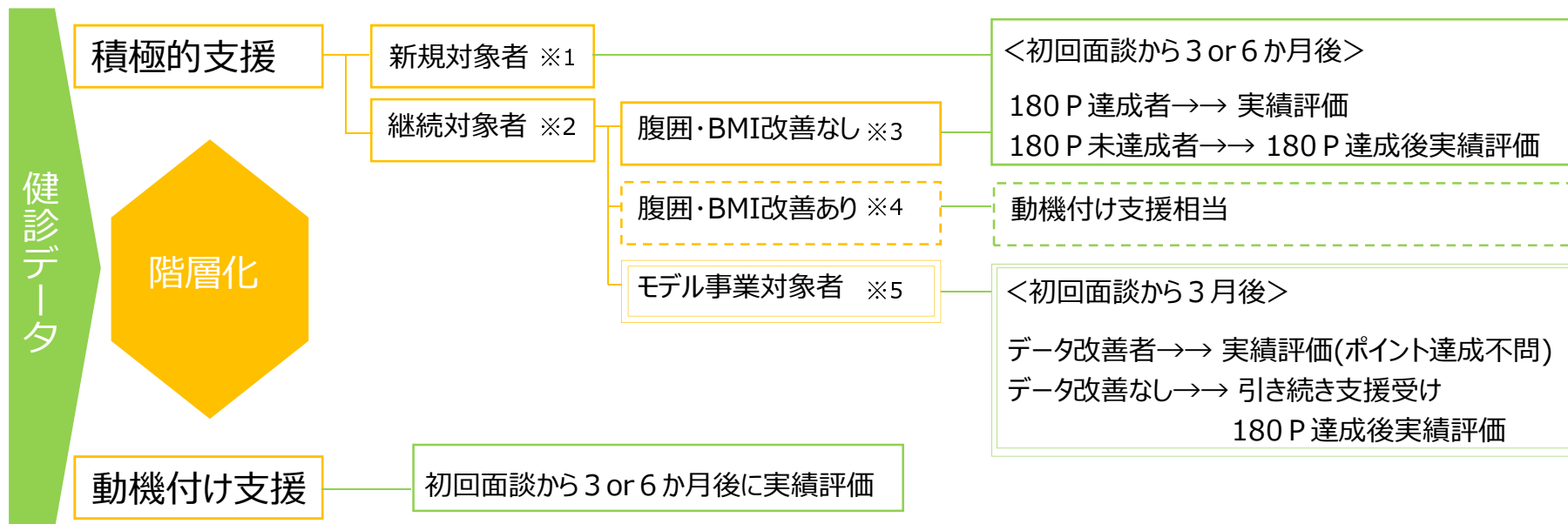
- ・第3期見直しによる階層レベルの変更。2年連続して積極的支援の対象となった者で、健診データで1年目に比べて2年目の状態が改善していれば2年目の特定保健指導は動機付け支援相当とすることができる。
- ・第3期見直しによる通信技術を活用した初回面接を取り入れる。

※第3期見直しによる実施方法を取り入れるかは健保組合の選択によることとなります。

※東京ネバーランドえひめは2018年度（平成30年度）この3タイプの特定保健指導に対応します。

以下、各タイプの概要をまとめ、これに対応する支援プログラムの概要と実施費用について提案いたします。

■第3期特定保健指導 見直しを含む全体の流れ（健診データ受領から報告まで）



※1…昨年度非対象者または対象者で指導を受けていない方
※2…2年連続積極的支援該当者で昨年度保健指導を受けた方
※3・4…「第3期からの見直しのポイント④」参照
※5…健保組合より厚生労働省宛「実施計画及び結果報告」の提出が必要
「積極的支援対象者に対する柔軟な特定保健指導のモデル実施について」参照

支援期間・・・3ヶ月または6カ月を健保組合で選択いただけます

■特定保健指導第3期からの見直しのポイント

厚生労働省 平成29年度都道府県ブロック会議【資料1】より

- ①特定保健指導の実績評価時期：現行6ヶ月後→**3ヶ月後でも可**とする
- ②初回面接と実績評価の**同一機関要件の廃止**
- ③健診当日に結果が揃わなくても、**初回面接の分割実施**を可能とする
 - ※1 腹囲・体重、血圧、質問票の結果等から、対象者に当日から保健指導に着手。後日、全ての健診結果を踏まえ、電話等で行動計画を完成する方法を可とする。
 - ※2 健診当日の着手により、受診者の利便性も向上。産業医・産業保健師との連携も進む
- ④**2年連続して積極的支援**に該当した場合、1年目に比べて2年目の状態が改善※していれば、2年目の特定保健指導は、**動機付け支援相当で可**
 - ※ BMI30未満:腹囲1cm以上かつ体重1^{kg}以上、BMI30以上:腹囲2cm以上かつ体重2^{kg}以上
- ⑤積極的支援の対象者への**柔軟な運用でのモデル実施**の導入。
保健指導の投入量ではなく、3ヶ月後に改善※しているかどうかで評価・報告
 - ※ 腹囲2cm以上かつ体重2^{kg}以上（体重に0.024を乗じた体重以上、かつ同値の腹囲以上）
- ⑥**通信技術活用した初回面接**（遠隔面接）の事前届出を廃止（2017年度～）
 - ※テレビ電話・タブレット等での初回面接は現在も可能。導入実績あり。更に導入を促進。

■特定保健指導の選定基準(階層化)

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
$\geq 85\text{cm}$ (男性) $\geq 90\text{cm}$ (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 $\text{BMI} \geq 25$	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		

※服薬中の者は特定保健指導の対象としない



第3期の見直し基準にも対応いたします

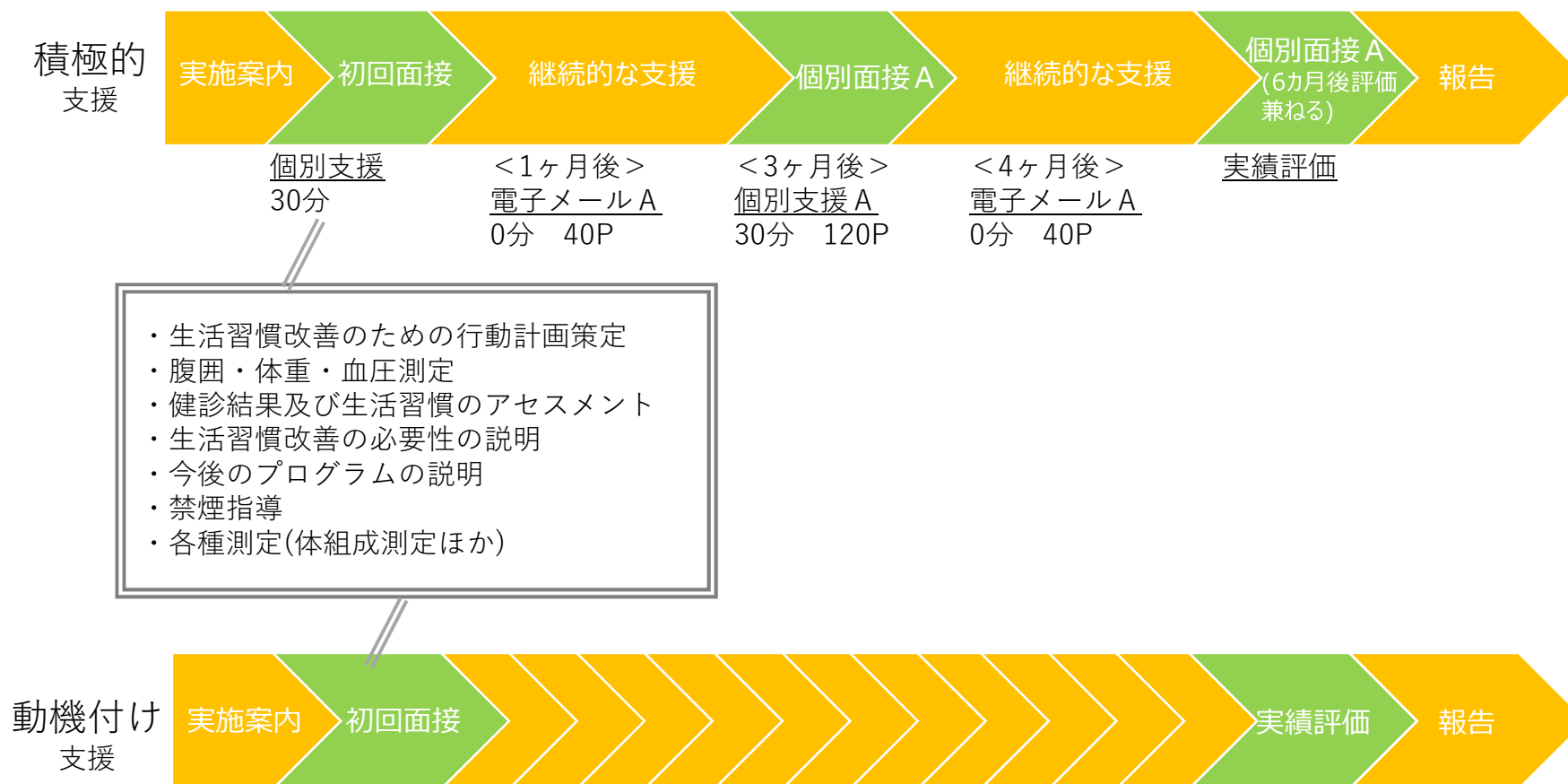
「2年連続して積極的支援に該当した場合、1年目の状態に比べて2年目の状態が改善していれば2年目の特定保健指導は動機付け支援相当で可。

BMI30未満：腹囲1cmかつ体重1kg以上 BMI30 $\geq$ ：腹囲2cmかつ体重2kg以上」

■タイプ別 保健指導プログラムの進め方

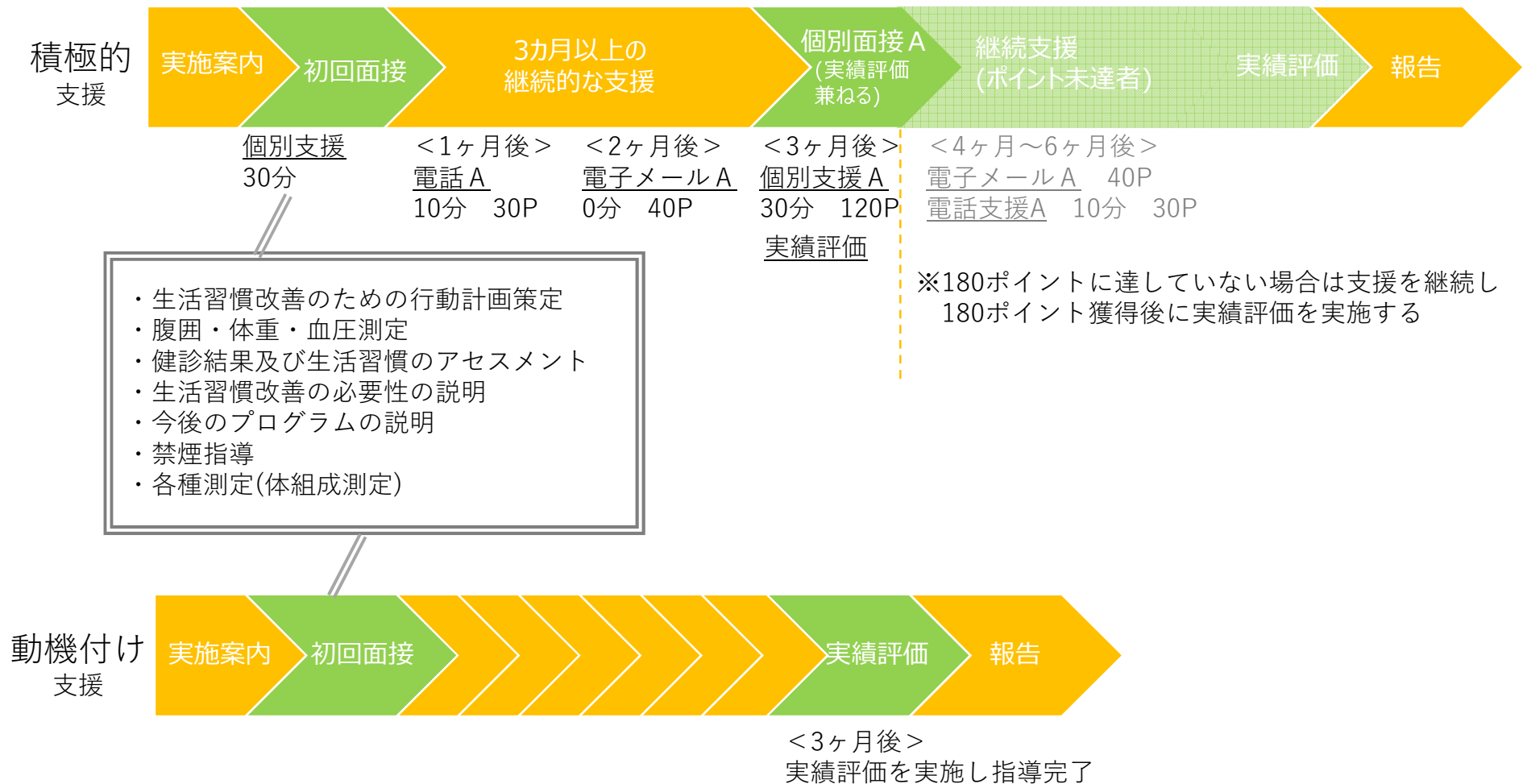
6ヶ月タイプ プログラムの進め方

- ・従来通り健康づくり期間を6カ月として実施する。
- ・健保組合及び事業所に対象者との日程調整を実施していただき
1日12名を目安に個別面談を実施いたします。（9：00～17：00）
- ・継続支援の内容はご要望により変更できます。



3ヶ月タイプ プログラムの進め方

- ・階層化後に初回面接を実施し、健康づくり期間を3カ月間(原則)とする。
- ・健保組合及び事業所に対象者との日程調整を実施していただき
1日12名を目安に個別面談を実施いたします。(9:00~17:00)
- ・継続支援の内容はご要望により変更できます。



※3カ月以上の継続支援が必要な場合は6ヶ月タイプの費用請求となります。

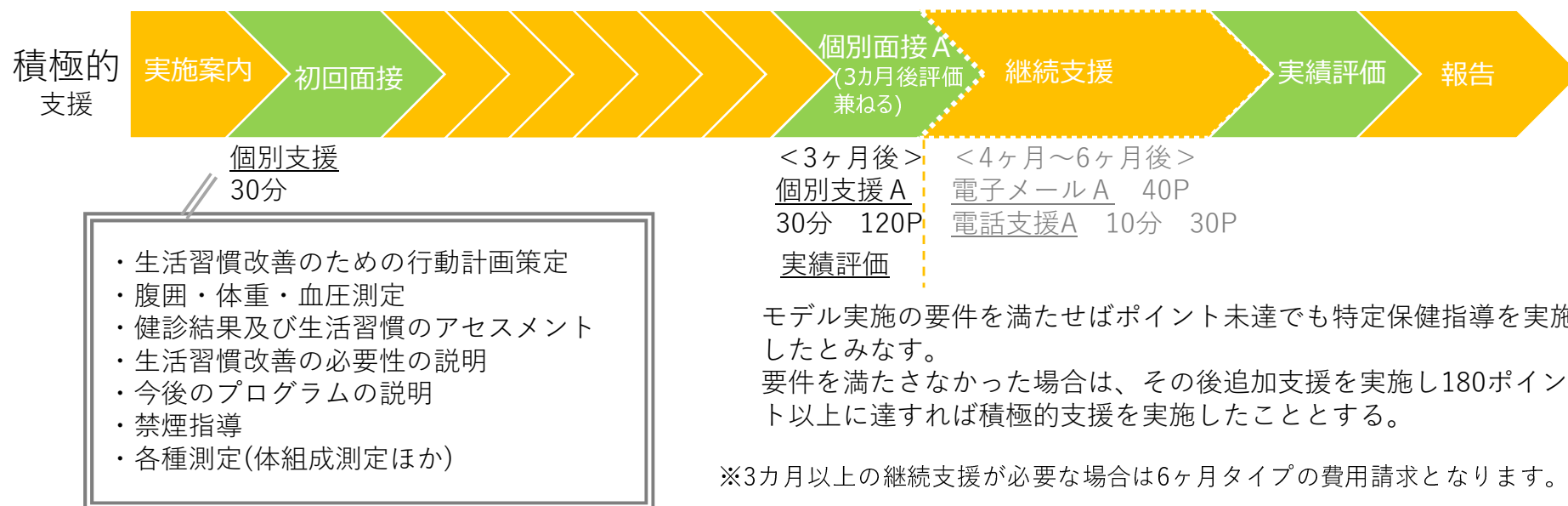
モデルタイプ プログラムの進め方

- ・積極的支援対象者についてモデル実施を行う保険者は、実施計画及び結果の報告を厚生労働省に提出する。
- ・モデル実施を行った場合は、以下の要件を満たせば特定保健指導を実施したとみなす。
(180ポイントに達していなくても実施したとみなされる)
- ・健康づくり期間を原則3ヶ月間とする。
- ・実績評価(初回面接から3ヶ月経過後)の時点で腹囲及び体重の値が改善していない場合は、その後追加支援を実施し180ポイント以上に達すれば積極的支援を実施したこととする。
- ・継続支援の内容はご要望により変更できます。

<モデル実施の要件>

- ①初回面接と行動計画の実績評価を行っていること
- ②行動計画の実績評価の時点で、腹囲及び体重の値が当該年の健診結果(H30年4月1日以降に実施した健診データに対応)に比べて改善していること
- ③喫煙者に対しては、標準的な健診・保健指導プログラムを参考に禁煙指導を実施していること
- ④当該保健指導対象者に対して行った継続的な支援の実施状況を厚生労働省に実績報告(XMLファイル)すること

※要件②の改善は、腹囲2.0cm以上かつ体重2.0kg以上減少している者（又は健診時の体重に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)以上の減少)とする。



■特定保健指導プログラム内容の詳細

個別面談 A 電話支援 A

- これまでの実践の振り返り、効果の確認
- 腹囲・体重・血圧の確認（面談では実測にて確認）
- 行動目標の確認・見直し（記録に基づいた指導）
- 目標達成のための情報提供
- 今後の支援の確認
- 禁煙指導
- 各種測定

体組成測定・姿勢チェック・血糖値測定・肺年齢・ソルセイブなど測定器の都合により内容を変更する場合がございます。



味覚チェックをしてみよう



甘いものに慣れていないと、あつこの塩味でも満足できません。
 ほとんど水分が過剰になり、高血圧。避けておくと、つぎは生活習慣病へ・・・

【やり方】

- ① 水で口を軽く湿らせる（飲み込んでOK）
- ② 舌の端を舌の中央にのせ、舌の口を開ける
- ③ 舌の端を舌の中央にのせ、舌の口を開ける
- ④ チェック終了後、口をゆすぐ

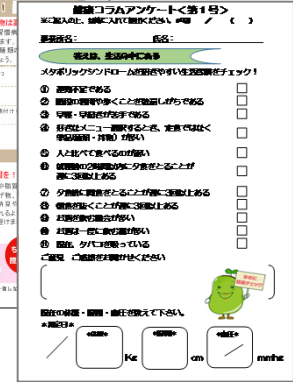
舌の端は舌の中央にのせ、舌の口を開ける。
 舌の端は舌の中央にのせ、舌の口を開ける。

【結果】

塩味を感じた方：正常です。
 塩味を感じた方：舌下加味です。減塩を心がけてください。
 感じなかった方：塩味機能が低下しています。今すぐ減塩を！！

電子メール A (文書・メール)

- これまでの指導内容の振り返り
- 栄養改善指導（食事分析結果等）
- 腹囲・体重の確認（要アンケート提出）
- 計画の進捗状況の確認(要アンケート提出)
- 目標達成のための情報提供
- 今後の支援の確認



■各種セミナーについて



保健・栄養・運動セミナー

ご要望に応じて大小様々なセミナーにも対応いたします。

<例>「健診結果の上手な見方」「疲れにくいカラダづくり」「腰痛・肩こり改善セミナー」
「身体改善メゾット」「ウォーキングセミナー」

各種測定会

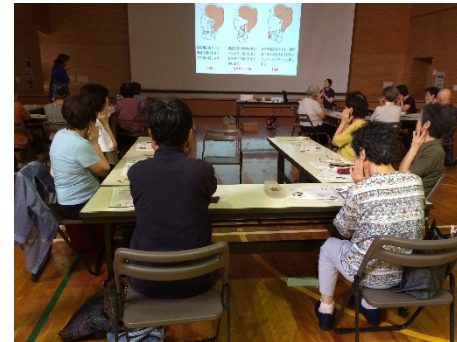
体組成測定、体力測定、肺年齢測定、随時血糖測定などご要望に応じて測定会を実施いたします。



健康ウォーク



体組成測定



健康セミナー

健康企業プロジェクト

集団禁煙プログラムなど、ご要望に応じて実施いたします。

■その他個別指導について◇

生活習慣改善プログラム

糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの罹患者、若年層(保健指導レベルの健診結果)を対象に、個別面談や文書指導を行います。

特定保健指導と同様に3～6カ月の継続サポートプログラムも対応可能です。

<指導文書例>

[illegible]

* 2016年度 一般健診指導（文書指導） *

～ 特定健診結果よりアドバイス ～

アヤマケ
秋山 健人 様 *所属 西火力 住友同電力健康保険組合
生年月日 1990/04/12 住友同電力株式会社

* 2016年度 健診結果 *

健診受診日 2016/05/19

	検査項目	基準値	
身体測定	身長(cm)	173.2	
	体重(kg)	81.8	
	BMI	27.2	
	腰圍(cm)	99	
血圧	収縮期(mmHg)	130	109
	拡張期(mmHg)	85	70
血糖	血糖 (mg/dl)	100	96
	HbA1c (%)	5.6	5.6

	検査項目	基準値	
血中脂質	中性脂肪 (mg/dl)	150	72
	HDL-C (mg/dl)	40	62
	LDL-C (mg/dl)	120	64
肝機能	GOT(U/L)	31	17
	GPT(U/L)	31	16
	γ-GTP(U/L)	51	20
既往歴 腎臓病			
自覚症状 頭痛・眩暈がある			

医師の判断
「高血圧の疑い」 上田 崇

アドバイス
 喫煙年齢が若く、1日の喫煙本数が少ないことや、また喫煙開始年齢が若いことで、身体測定、血圧、血糖値、脂質の値が基準値より低い傾向がみられます。また、血中のヘモグロビンと赤血球が不足しているかと思われるかもしれません。この材料はたんぱく質不足や、貧血などから生じる可能性があります。また、たんぱく質や鉄を不足させないよう、たんぱく質や鉄を多く含む食品を積極的に摂取することを勧めます。

定期的な運動はこれらもすべて継続してください。また同時に疲労やストレスをためないように、継続休息もしっかりとりましょう。



【健康指導担当医師氏名】
 岡 東京ターニングピク
 健康指導担当医師の印影 1-3-28
 TEL 03-6741-5678 FAX 03-6741-5679
 E-MAIL info@turningpic.jp

健診データから疾患リスクを読み取り個別に専門スタッフからアドバイスを送りいたします。

その他にもご要望に応じた内容で作成可能です。

(株)東京ネバーランドえひめHP

