

第 4 期  
特定健康診査等実施計画書  
(令和 6 年度 (2024 年度)～令和 1 1 年度 (2029 年度))

長野県卸商業団地健康保険組合  
令和 6 年 4 月

## 第1章 計画策定の背景及び趣旨

### 1. 第4期特定健康診査等実施計画の策定にあたって

平成18年の医療制度改革において、医療保険者に実施を義務付ける特定健康診査・保健指導の仕組みが導入され、平成20年度から実施されました。特に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から、運動や食事等の生活習慣の改善を促し、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いています。

糖尿病等の生活習慣病は自覚症状がなく進行や、死亡や要介護状態になる主な要因のひとつとなっており、国民の誰しもの願いである健康と長寿を確保しつつ、生活習慣病を予防する取り組みを進め、一人ひとりが主体的に健診を受けることが極めて重要となっています。

健康に関する情報や知識の関心は高まっていますが、健診の受診率等の現状は十分なものとは言えず、このため確実に健診を受診することで自らの健康状態を把握し、生活習慣の改善を図ることで、増大し続ける医療費の抑制にもつながることとなり、将来にわたり医療保険制度が持続可能なものとなります。

長野県卸商業団地健康保険組合（以下、「当健保組合」という。）は、平成20年度か平成24年度までの1期計画、平成25年度から平成29年度までの2期計画、平成30年度から令和5年度までの3期計画の実績を踏まえ、加入者一人ひとりが健康づくりの主役となり、予防可能な生活習慣病を減らし、健康づくりが進むことで、安心して医療サービスが受けられ、さらには保険財政の安定性を確保することを基本とし、特定健康診査等基本方針（高齢者の医療の確保に関する法律（以下「高確法」という。）第18条に基づき6年を1期（1期及び2期は5年を1期）として定めるため、「第4期特定健康診査等実施計画」（高確法第19条）を策定し、生活習慣病の予防、早期治療、重症化予防に取り組みます。

### 2. 特定健康診査及び特定保健指導の基本的な考え方

#### (1) 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の概念の導入

糖尿病などの生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するのではなく、お腹の周りの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きく関わるものであることが分かってきました。

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のいずれか二つ以上を合わせもった状態を、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）といいます。

内臓脂肪が過剰に溜まっていると、糖尿病や高血圧症、高脂血症といった生活習慣病を併発しやすくなってしまいます。しかも、「血糖値がちょっと高め」「血圧がちょっと高め」といった、まだ病気と診断されない予備軍でも、併発することで、動脈硬化が急速に進行します。そこで、虚血性心疾患や脳血管疾患を発症する危険性を低下させることが可能であるという考え方が特定健康診査と特定保健指導に導入されます。

これにより、特定健康診査受診者にとっては、生活習慣と健診結果、疾病発症との関係が理解しやすく、生活習慣の改善の取り組みが明確になり、自己の健康管理に活かすことができるようになります。

#### (2) 特定健康診査及び特定保健指導の実施

特定健康診査は、生活習慣病の危険因子の保有者を的確に見つけることを目的に実施します。一方、特定保健指導は、特定健康診査の結果、生活習慣の改善が必要とされた人に対して、内臓脂肪蓄積の過程と生活習慣病の危険因子（高血圧、脂質異常、高血糖等）の数に応じて、ご本人が主体となってご自身の身体状況を理解し、生活習慣改善の

必要性を確認でき、行動目標を自ら設定し実行できるよう、個人に応じた行動内容を支援することを目的に実施します。

### 3. 計画の性格

本計画は、国の特定健康診査等基本方針（高確法第18条）に基づき当健保組合が策定する法定計画です。

### 4. 計画の期間

計画の策定期間は6年を一期としており、本計画は、令和6年度から令和11年度までの6カ年計画（第4期計画）とします。

#### 【 計 画 期 間 】

|                |                |                |                |                |                |                |                |                |                |                |               |               |               |               |
|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 2008           | 2009           | 2010           | 2011           | 2012           | 2013           | 2014           | 2015           | 2016           | 2017           | 2018           | 2019          | 2020          | 2021          | 2022          |
| 平成<br>20<br>年度 | 平成<br>21<br>年度 | 平成<br>22<br>年度 | 平成<br>23<br>年度 | 平成<br>24<br>年度 | 平成<br>25<br>年度 | 平成<br>26<br>年度 | 平成<br>27<br>年度 | 平成<br>28<br>年度 | 平成<br>29<br>年度 | 平成<br>30<br>年度 | 令和<br>1<br>年度 | 令和<br>2<br>年度 | 令和<br>3<br>年度 | 令和<br>4<br>年度 |
| → 第 1 期 ←      |                |                |                |                | → 第 2 期 ←      |                |                |                |                | → 第 3 期        |               |               |               |               |

※第1期・第2期は、高確法に基づき5年度間を一期

第3期からデータヘルス計画と合わせるため高確法改正 伴い6年度間を一期

|               |               |               |               |               |                |                |                |                |                |                |                |                |                |                |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 2023          | 2024          | 2025          | 2026          | 2027          | 2028           | 2029           | 2030           | 2031           | 2032           | 2033           | 2034           | 2035           | 2036           | 2037           |
| 令和<br>5<br>年度 | 令和<br>6<br>年度 | 令和<br>7<br>年度 | 令和<br>8<br>年度 | 令和<br>9<br>年度 | 令和<br>10<br>年度 | 令和<br>11<br>年度 | 令和<br>12<br>年度 | 令和<br>13<br>年度 | 令和<br>14<br>年度 | 令和<br>15<br>年度 | 令和<br>16<br>年度 | 令和<br>17<br>年度 | 令和<br>18<br>年度 | 令和<br>19<br>年度 |
| ←             | → 第 4 期 ←     |               |               |               |                |                |                |                |                |                |                |                |                |                |

|                |                |                |                |                |                |                |                |                |                |                |                |                |                |                |
|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 2038           | 2039           | 2040           | 2041           | 2042           | 2043           | 2044           | 2045           | 2046           | 2047           | 2048           | 2049           | 2050           | 2051           | 2052           |
| 令和<br>20<br>年度 | 令和<br>21<br>年度 | 令和<br>22<br>年度 | 令和<br>23<br>年度 | 令和<br>24<br>年度 | 令和<br>25<br>年度 | 令和<br>26<br>年度 | 令和<br>27<br>年度 | 令和<br>28<br>年度 | 令和<br>29<br>年度 | 令和<br>30<br>年度 | 令和<br>31<br>年度 | 令和<br>32<br>年度 | 令和<br>33<br>年度 | 令和<br>34<br>年度 |
|                |                |                |                |                |                |                |                |                |                |                |                |                |                |                |

## 第2章 加入者の現状

### 1. 事業所の現状

卸小売業等を主たる業とする事業所が加入している総合健康保険組合です。

令和5年度の事業所数は89事業所で長野県に所在しています。加入事業所は、中小・零細事業所が多く、被保険者20人未満の事業所が全体の7割を占め、一事業所あたり平均被保険者数は約32人。平均年齢は45歳で男性が7割強を占めています。

### 2. 加入者の現状

| 年度     | 年間加入者数平均 |       |       | (40歳以上の該当者) |      |       |
|--------|----------|-------|-------|-------------|------|-------|
|        | 被保険者     | 被扶養者  | 計     | 被保険者        | 被扶養者 | 計     |
| 平成30年度 | 2,855    | 2,398 | 5,253 | 1,732       | 574  | 2,306 |
| 令和1年度  | 2,864    | 2,364 | 5,228 | 1,754       | 559  | 2,313 |
| 令和2年度  | 2,875    | 2,276 | 5,151 | 1,785       | 554  | 2,339 |
| 令和3年度  | 2,845    | 2,213 | 5,058 | 1,800       | 545  | 2,345 |
| 令和4年度  | 2,853    | 2,112 | 4,965 | 1,790       | 500  | 2,290 |
| 令和5年度  | 2,889    | 2,043 | 4,932 | 1,861       | 594  | 2,365 |

被保険者については、2,850人台であって被扶養者については、減少傾向にあります。

また、特定健康診査対象者の特徴は、第三期では40歳台が47%と大半を占めていましたが、今期では50歳台が43%を占め、高齢化が進みその内の80%が被保険者で占めています。

## 第3章 特定健康診査等（第3期）の実施状況

### 1. 実施の方法

事業主による法定健診と、当健保組合の契約医療機関（主に長野県）による人間ドックにて行っています。長野県の近隣の県に在住の者は契約医療機関外での受診も可能です。

### 2. 特定健康診査受診率（令和5年度は、期中（令和6年1月末）の数値）

|        | 被保険者  | 被扶養者  | 全体    |
|--------|-------|-------|-------|
| 平成30年度 | 80.3% | 41.1% | 69.7% |
| 令和1年度  | 84.0% | 42.4% | 73.8% |
| 令和2年度  | 83.1% | 47.8% | 74.7% |
| 令和3年度  | 84.9% | 49.7% | 76.7% |
| 令和4年度  | 87.6% | 50.1% | 79.4% |
| 令和5年度  | 66.7% | 38.8% | 60.9% |

目標：85%

第3期計画の達成は困難です。

### 3. 特定保健指導実施率（令和5年度は、期中（令和6年1月末）の数値）

|        | 動機づけ支援 | 積極的支援 | 全体    |
|--------|--------|-------|-------|
| 平成30年度 | 16.5%  | 12.5% | 13.9% |
| 令和1年度  | 18.4%  | 16.6% | 17.2% |
| 令和2年度  | 24.6%  | 16.8% | 19.9% |
| 令和3年度  | 26.2%  | 20.5% | 22.7% |
| 令和4年度  | 30.6%  | 28.9% | 29.5% |
| 令和5年度  | 10.5%  | 14.0% | 12.6% |

目標：30%

第3期計画の目標達成は困難です。

## 第4章 達成しようとする目標

### 1. 目標値の設定

#### (1) 国における第4期特定健康診査等計画期間における目標値

| 保険者種別          | 全国目標 | 市町村<br>国 保 | 国保組合 | 全国健康<br>保険協会 | 単一健保 | 総合健保 | 共済組合 |
|----------------|------|------------|------|--------------|------|------|------|
| 特定健康診査<br>の実施率 | 70%  | 60%        | 70%  | 70%          | 90%  | 85%  | 90%  |
| 特定保健指導<br>の実施率 | 45%  | 60%        | 30%  | 35%          | 60%  | 30%  | 45%  |

平成20年度から特定健康診査・特定保健指導の仕組みが導入され16年目を迎えています。令和3年度の厚労省発表のそれぞれの実施率が56.5%、24.6%、国が示した第3期の全国目標の70%、45%と比較すると実施率が満たしていない状況です。そこで第4期特定健康診査等実施計画においても、第3期の目標を維持しその達成に努めることとしています。上記は、国が示した保険者種別ごとの令和11年度までの目標です。

当健保組合でも国の示した総合健保（網掛け部分）の特定健康診査実施率85%、特定保健指導実施率30%の目標値を設定することとしました。

#### (2) 特定健康診査の実施に係る目標

被扶養者及び任意継続被保険者の対象者全員に健診機関一覧表、受診勧奨パンフレットを同封した受診券を送付し受診勧奨を促し、令和6年度以降の実施率（目標）を次のとおり計画しました。

|         | 6年度   | 7年度   | 8年度   | 9年度   | 10年度  | 11年度  | 備 考        |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------------|
| 被 保 険 者 | 85.0% | 86.0% | 86.0% | 87.0% | 87.0% | 87.0% |            |
| 被 扶 養 者 | 61.8% | 67.3% | 67.3% | 68.3% | 72.8% | 77.6% |            |
| 合 計     | 80.0% | 82.0% | 82.0% | 83.0% | 84.0% | 85.0% | 総合健保目標 85% |

#### (3) 特定保健指導の実施に係る目標

長野の近隣地域については当健保組合の契約機関で行う。処理能力が超えてしまう場合は、保健指導を委託する。現在4カ所へ保健指導を委託していますが、県外対象者についても対応のできる委託先（2カ所）を選定し次のとおり計画しました。

被保険者＋被扶養者

(人)

|            | 6年度   | 7年度   | 8年度   | 9年度   | 10年度  | 11年度  | 備 考        |
|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------------|
| 40歳以上対象者   | 2,365 | 2,367 | 2,369 | 2,371 | 2,373 | 2,375 |            |
| 特定保健指導対象者数 | 341   | 349   | 350   | 354   | 359   | 363   | 推計         |
| 実 施 率      | 30.0% | 31.0% | 32.0% | 33.0% | 34.0% | 35.0% | 総合健保目標 30% |
| 実 施 者 数    | 103   | 109   | 112   | 117   | 123   | 128   |            |

(4) 特定健康診査等の実施の成果に係る目標

保険者種別ごとの目標設定はないため、全国目標であるメタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少率とします。

|               | 6年度  | 7年度   | 8年度   | 9年度   | 10年度  | 11年度  | 備 考      |
|---------------|------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|
| 対 象 者 の 減 少 率 | 8.0% | 10.0% | 14.0% | 19.0% | 21.0% | 25.0% | 全国目標 25% |

2. 特定健康診査等の対象者数

(1) 特定健康診査

(人)

|                  |             | 6年度   | 7年度   | 8年度   | 9年度   | 10年度  | 11年度  |
|------------------|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 被<br>保<br>険<br>者 | 推計対象者数      | 1,861 | 1,863 | 1,865 | 1,867 | 1,869 | 1,871 |
|                  | 目 標 実 施 率   | 87.0% | 87.0% | 88.0% | 88.0% | 89.0% | 90.0% |
|                  | 目 標 実 施 者 数 | 1,619 | 1,621 | 1,641 | 1,643 | 1,663 | 1,684 |
| 被<br>扶<br>養<br>者 | 推計対象者数      | 504   | 504   | 504   | 504   | 504   | 504   |
|                  | 目 標 実 施 率   | 54.2% | 63.5% | 59.9% | 64.5% | 65.5% | 66.5% |
|                  | 目 標 実 施 者 数 | 273   | 320   | 302   | 325   | 330   | 335   |
| 合<br>計           | 推計対象者数      | 2,365 | 2,367 | 2,369 | 2,371 | 2,373 | 2,375 |
|                  | 目 標 実 施 率   | 80.0% | 82.0% | 82.0% | 83.0% | 84.0% | 85.0% |
|                  | 目 標 実 施 者 数 | 1,892 | 1,941 | 1,943 | 1,968 | 1,993 | 2,019 |

(2) 特定保健指導

(人)

|                  |        | 6年度   | 7年度   | 8年度   | 9年度   | 10年度  | 11年度  |
|------------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 40歳以上対象者         |        | 2,365 | 2,367 | 2,369 | 2,371 | 2,373 | 2,375 |
| 動<br>機<br>付<br>け | 支援対象者数 | 136   | 140   | 140   | 142   | 144   | 145   |
|                  | 目標実施率  | 30.0% | 31.0% | 32.0% | 33.0% | 34.0% | 35.0% |
|                  | 目標実施者数 | 41    | 44    | 45    | 47    | 49    | 51    |
| 積<br>極<br>的      | 支援対象者数 | 205   | 209   | 210   | 212   | 215   | 218   |
|                  | 目標実施率  | 30.0% | 31.0% | 32.0% | 33.0% | 34.0% | 35.0% |
|                  | 目標実施者数 | 62    | 65    | 67    | 70    | 74    | 77    |
| 計                | 支援対象者数 | 341   | 349   | 350   | 354   | 359   | 363   |
|                  | 目標実施率  | 30.0% | 31.0% | 32.0% | 33.0% | 34.0% | 35.0% |
|                  | 目標実施者数 | 103   | 109   | 112   | 117   | 123   | 128   |

## 第5章 特定健康診査・特定保健指導の実施方法

1. 特定健康診査

(1) 対象者

当健保組合加入者のうち、特定健康診査実施年度中に40歳～75歳に達するもので、

かつ当該年度の１年間を通じ加入しているものとします。年度途中の加入者については、本人が希望し期間中に実施可能な場合は、希望者の受診を妨げないものとします。但し、次に該当する者は、法令に基づき対象外となります。

- ①妊産婦
- ②刑事施設・労役場その他これに準ずる施設に拘禁された者
- ③国内に住所を保有しない者
- ④病院または、診療所に６ヶ月以上継続して入院している者
- ⑤高確法第５５条第１項第２号から第５号までに規定する施設に入所している者

(2) 実施場所

- ①被保険者 事業主による健康診査、当組合が委託実施する人間ドック又は一般健診により行う。
- ②被扶養者 当健保組合が実施する人間ドック又は一般健診により行い、当組合の契約以外の健診機関を希望する場合は、取扱健診機関において実施する。

(3) 実施項目

①基本的な健診項目（別表１）

（標準的な健診・保健指導プログラム第２編第２章 2-1(2)①）

| 項 目          | 備 考                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 標準的な質問       | 服薬歴、既往歴、自覚症状、他覚症状、喫煙歴等の質問(別表２)                                                                                                                                                                                                 |
| 身長、体重及び腹囲の検査 | 腹囲の測定は、厚生労働大臣が定める基準（BMIが20未満の者、もしくはBMIが22kg/m <sup>2</sup> 未満で自ら腹囲を測定し、その値を申告した者）に基づき、医師が必要でないと認める時は、省略可。腹囲に測定に代えて、内臓脂肪面積の測定でも可<br>理学的所見(身体診察)                                                                                 |
| BMIの計算       | BMI＝体重(Kg)÷身長(m)の2乗                                                                                                                                                                                                            |
| 血圧の測定        |                                                                                                                                                                                                                                |
| 血中脂質検査       | 空腹時血清トリグリセリド <sup>※</sup> (中性脂肪)の量(空腹時、絶食10時間以上)やむを得ない場合には随時中性脂肪(絶食3.5時間以上10時間未満)による脂質検査を可とする。<br>高比重リポ蛋白コレステロール(HDLコレステロール)の量<br>低比重リポ蛋白コレステロール(LDLコレステロール)の量<br>中性脂肪が400mg/dl以上又は食後採血の場合、LDLコレステロールに代えて、Non-HDLコレステロールの測定でも可 |
| 肝機能検査        | 血清グルタミン酸オキサロアセチクトランスアミナーゼ <sup>※</sup> (GOT(AST))<br>血清グルタミンピロリットランスアミナーゼ <sup>※</sup> (GPT(ALT))<br>ガンマーグルタミルトランスフェリナーゼ <sup>※</sup> (γ-GTP)                                                                                  |
| 血糖検査         | 空腹時血糖又はヘモグロビンA1c(HbA1c)、やむを得ない場合は随時血糖〔食後(食事開始から3.5時間未満)を除く〕                                                                                                                                                                    |
| 尿検査          | 尿中の糖及び蛋白の有無                                                                                                                                                                                                                    |

※別表１ 11ページ

別表２ 12ページ

②追加の健診（標準的な健診・保健指導プログラム第2編第2章2-1(2)②）

基本項目を受診した者のうち、医師の判断により受診しなければならない項目

| 追加の健診項目     | 検査内容                  | 判断基準                                                                                        |
|-------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 2 誘導心電図検査 |                       | 収縮期血圧 140mmHg 以上又は拡張期血圧 90mmHg 以上又は問診等において不整脈が疑われる者                                         |
| 眼底検査        |                       | 収縮期血圧 140mmHg 以上又は拡張期血圧 90mmHg 以上又は空腹時血糖 126mg/dl 以上又は HbA1c(NGSP)6.5% 以上又は随時血糖 126mg/dl 以上 |
| 貧血検査        | 赤血球数、ヘモグロビン値、ヘマトクリット値 | 貧血の既往を有する者又は視診等で貧血が疑われる者                                                                    |
| 血清クレアチニン検査  | eGFR による腎機能の評価を含む     | 収縮期血圧 130mmHg 以上又は拡張期血圧 85mmHg 以上又は空腹時血糖 100mg/dl 以上又は HbA1c(NGSP)5.6% 以上又は随時血糖 100mg/dl 以上 |

③人間ドック又は一般健診

検査項目が、特定健康診査の法定項目（①基本的な健診項目）を含有する場合には、特定健康診査に代えて実施したものとする。

(4) 実施時期

実施時期は通年とすることができる限り早めに実施する。

(5) 委託の有無

被保険者・被扶養者が遠隔地にいる場合等など契約機関での受診が困難である場合は、代表医療保険者を通じて健診機関の全国組織との集合契約を結び、代行機関として社会保険診療報酬支払基金長野支部を利用して決済をおこない全国での受診が可能となるよう措置する。

(6) 受診方法

事業主は、労働安全衛生法に基づく健康診断及び事後指導を適切に実施し、健診データを提供する。事業者は、団地で行う労働安全衛生法に基づく健康診断及び事後指導等の健診データを当健保組合に提供し、特定健康診査又は、特定保健指導との整合性を図る。

事業主が実施する健康診断及び事後指導等を受診しない場合や被扶養者等の場合は、当健保組合が、被保険者・被扶養者のうち特定健康診査等対象者分の受診券を、事業所を通じ対象者に送付する。

当該被保険者・被扶養者は、受診券を健診機関等に被保険者証とともに提出して特定健康診査を受ける。

(7) 周知・案内方法

周知は、各事業所宛文書、当健保組合機関紙、ホームページ等に掲載する。

## (8) 健診データの受領方法

健診のデータは、契約健診機関から代行機関を通じ電子データを随時（又は月単位）受領して、当健保組合で保管する。また、外部委託先機関実施分についても同様に電子データで受領するものとする。

パートタイム労働者の被扶養者で、勤務先等で受けられた特定健康診査の法定項目（①基本的な健診項目）を含有する場合は健診結果表の提供依頼をする。なお提供者へはインセンティブを与えることができる。この場合、受診券による健診はできない。

## 2. 特定保健指導

### (1) 特定健康診査の結果により、特定保健指導のための選定・階層化

（標準的な健診・保健指導プログラム第2編第3章(2)）

ステップ1 腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上  
又は、BMI 25以上 で階層化

#### ステップ2

- ①血圧高値 収縮期 130mmHg 以上 又は 拡張期 85mmHg 以上
- ②脂質異常 空腹時中性脂肪 150mg/dl 以上  
（やむを得ない場合は随時中性脂肪 175mg/dl）  
又は HDL コレステロール 40mg/dl 未満
- ③血糖高値 空腹時血糖 100mg/dl 以上（やむを得ない場合は随時血糖）  
又は HbA1c (NGSP) 5.6%以上
- ④質問票 喫煙あり（標準的な質問票8の①に該当）
- ⑤質問票 血圧、脂質、血糖に係る薬剤を服用している

①～③はメタボリックシンドローム判定 喫煙については①～③リスクが1つ以上でカウント ⑤に該当する者は特定保健指導の対象外

| 腹囲                   | 追加リスク       | ④喫煙歴 | 対 象    |        |
|----------------------|-------------|------|--------|--------|
|                      | ①血圧 ②脂質 ③血糖 |      | 40～64歳 | 65～74歳 |
| ≥85cm(男)<br>≥90cm(女) | 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<br>BMI ≥ 25    | 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        |      |        |        |

注）前期高齢者は、積極的支援の対象でも動機づけ支援とする。

### メタボリックシンドロームの判定基準

腹囲が範囲以上尚且つ①～③に1つ該当で予備群（薬剤治療中でも該当）

腹囲が範囲以上尚且つ①～③に2つ以上該当で該当者（薬剤治療中でも該当）

### (2) 実施場所

契約機関により人間ドック当日に行うほか、事業所に保健師等を派遣し委託契約により行う。積極的なICTの活用により実施場所を選ばない方法を取り入れられる保健指導機関に委託する。

(3) 実施内容

①情報提供

健診結果のコメントから、自分の生活習慣を見直し、維持・改善に努めるよう指導。

②動機づけ支援（初回面談と3ヶ月後の評価）

初回面談 行動目標及び行動計画を設定

3ヶ月後 状況のアウトカム評価※ 電話、手紙等により

③積極的支援（初回面談、3ヶ月以上の支援、3ヶ月以上経過後の評価）

初回面談 行動目標及び行動計画を設定

支援 3ヶ月以上の継続的支援

3ヶ月以上経過後 状況のアウトカム評価※ 電話、手紙等により

※腹囲 2cm 体重 2Kg 減の達成で特定保健指導を終了する。未達成（腹囲 1cm 体重 1Kg 減）の場合でも行動の改善を評価する。

(4) 実施時期

実施時期は通年とする。

(5) 委託の有無

被保険者・被扶養者が遠隔地にいる場合等など契約機関での利用が困難である場合は、アウトソーシングする。

また、代行機関として社会保険診療報酬支払基金を利用して決済をおこない全国での利用が可能となるよう措置する。

(6) 利用方法

事業主が実施する事後指導等を受診しない場合や被扶養者等の場合は、当健保組合が、被保険者・被扶養者の特定健康診査受診者に対して階層化を行い、指導対象者名簿を事業所担当者へ送付し特定保健指導を利用していただく。

(7) 周知・案内方法

周知は、各事業所宛文書、当健保組合機関紙、ホームページ等に掲載する。

(8) 支援データの受領方法

支援のデータは、契約健診機関から代行機関を通じ電子データを随時（又は月単位）受領して、当組合で保管する。また、外部委託先機関実施分についても同様に電子データで受領するものとする。

## 第6章 個人情報の保護

### 1. ガイドライン等の遵守

当健保組合は、長野県卸商業団地健康保険組合個人情報保護管理規程を遵守する。

当健保組合及び委託された健診・保健指導機関は、業務によって知り得た情報を外部に漏らしてはならない。

当健保組合のデータ管理者は、常務理事とする。またデータの利用者は当組合職員に限る。

外部委託する場合は、データ利用の範囲・利用者等を契約書に明記することとする。

### 2. データの適切な保管

保管年数は当健保組合が実施した分も含め5年とし、データ管理者立会いのもと修復不可能な状態で破棄又は溶解する。

なお、電子媒体による保存等は、「医療情報システムの安全管理に関するガイドライン」を遵守する。

## 第7章 特定健康診査等実施計画の公表・周知

本計画の周知は、ホームページ、当健保組合機関紙等に掲載する。

## 第8章 特定健康診査等実施計画の評価及び見直し

当計画については、毎年健康管理事業推進委員会等において見直しを検討する。

また、令和9年度に令和6年度から令和8年度の3年間の評価を行い、目標と大きくかけ離れた場合その他必要がある場合には随時見直すこととする。

## 第9章 その他

### 1. 事業主との連携

被保険者の特定保健指導については、対象者が指導を受けやすい環境整備、利用し易い環境づくりなど、必要な情報を対象者への連絡、初回面談の設定等の協力を事業主に要請する。

### 2. 人材育成

当健保組合に所属する役職員等については、特定健康診査・特定保健指導等の実践養成のための研修に随時参加させる。

別表 1

## 高齢者医療確保法（特定健康診査）の項目と労働安全衛生法・学校保健安全法との比較

|                 |                                  | 高齢者医療確保法   | 労働安全衛生法    | 学校保健安全法 |
|-----------------|----------------------------------|------------|------------|---------|
|                 | 既往歴                              | ○          | ○          | 注 10)   |
|                 | 服薬歴                              | ○          |            |         |
|                 | 喫煙歴                              | ○          |            |         |
|                 | 業務歴                              |            | ○          |         |
|                 | 自覚症状                             | ○          | ○          | 注 10)   |
|                 | 他覚症状                             | ○          | ○          | 注 10)   |
| 身体計測            | 身長                               | ○          | ○ 注 5)     | ○ 注 5)  |
|                 | 体重                               | ○          | ○          | ○       |
|                 | 腹囲                               | ○          | ○ 注 6)     | ○ 注 6)  |
|                 | BMI                              | ○          | ○ 注 7)     | ○ 注 7)  |
| 血圧              | 血圧(収縮期/拡張期)                      | ○          | ○          | ○       |
| 肝機能検査           | AST(GOT)                         | ○          | ○          | ○       |
|                 | ALT(GPT)                         | ○          | ○          | ○       |
|                 | $\gamma$ -GT( $\gamma$ -GTP)     | ○          | ○          | ○       |
| 血中脂質検査          | 空腹時中性脂肪                          | ● 注 1)     | ● 注 1)     | ●       |
|                 | 随時中性脂肪                           | ● 注 1)注 2) | ● 注 1)注 2) | ●       |
|                 | HDL コレステロール                      | ○          | ○          | ○       |
|                 | LDL コレステロール<br>(Non-HDL コレステロール) | ○ 注 3)     | ○ 注 3)     | ○       |
| 血糖検査            | 空腹時血糖                            | ●          | ●          | ●       |
|                 | HbA1c                            | ●          | ●          | ●       |
|                 | 随時血糖                             | ● 注 4)     | ● 注 4)     | ●       |
| 尿検査             | 尿糖                               | ○          | ○          | ○       |
|                 | 尿蛋白                              | ○          | ○          | ○       |
| 血液学検査<br>(貧血検査) | ヘマトクリット値                         | □          |            |         |
|                 | 血色素量[ヘモグロビン値]                    | □          | ○          | ○       |
|                 | 赤血球数                             | □          | ○          | ○       |
| その他             | 心電図                              | □          | ○          | ○       |
|                 | 眼底検査                             | □          |            |         |
|                 | 血清クレアチニン(eGFR)                   | □          | □ 注 8)     |         |
|                 | 視力                               |            | ○          | ○       |
|                 | 聴力                               |            | ○          | ○       |
|                 | 胸部エックス線検査                        |            | ○          | ○       |
|                 | 喀痰検査                             |            | □ 注 9)     | □ 注 11) |
|                 | 胃の疾病及び異常の有無                      |            |            | ○ 注 12) |
| 医師の判断           | 医師の診断(判定)                        | ○          | ○          | ○       |
|                 | 医師の意見                            |            | ○          | ○       |

○…必須項目、□…医師の判断に基づき選択的に実施する項目、●…いずれかの項目の実施で可

注 1) 空腹時中性脂肪又は随時中性脂肪の判断のため、採血時間(食後)の情報は必須入力項目とする。

注 2) やむを得ず空腹時以外に採血を行った場合は、食直後(食事開始時から 3.5 時間未満)を除き随時中性脂肪による検査を行うことを可とする。

注 3) 空腹時中性脂肪又は随時中性脂肪が 400mg/dl 以上又は食後採血の場合は、LDL コレステロールに代えて Non-HDL コレステロール(総コレステロールから HDL コレステロールを除いたもの)で評価を行うことができる。

注 4) やむを得ず空腹時以外に採血を行い、HbA1c(NGSP 値)を測定しない場合は、食直後(食事開始時から 3.5 時間未満)を除き随時血糖により血液検査を行うことを可とする。

注 5) 医師が必要でないと認めるときは省略可。

注 6) 以下の者については医師が必要でないと認めるときは省略可。1 妊娠中の女性その他のほかの者であって、その腹囲が内臓脂肪の蓄積を反映していないと判断されたもの 2 BMI(次の算式により算出したものをいう。以下同じ)が 20 未満である者 BMI=体重(Kg)÷(身長(m)×身長(m)) 3 自ら腹囲を測定し、その値を申告した者(BMI が 22 未満の者に限る。)

注 7) 算出可

注 8) 医師が必要と認めた場合には実施することが望ましい項目。

注 9) 胸部エックス線検査により病変及び結核発病のおそれがないと判断された者について医師が必要でないと認めるときは省略可。

注 10) 必須項目でないが、その他の疾病及び異常の有無の発見や診断項目の省略に際して、問診等を行うことが想定される。

注 11) 胸部エックス線検査により、病変の発見されたもの、及びその疑いのある者、結核患者並びに結核発病の恐れがあると診断されている者に対してし、胸部エックス線検査及び喀痰検査を行い、さらに必要に応じ聴診、打診、その他必要な検査を行う。

注 12) 妊娠中の女性職員については検査項目から除くものとし、妊娠可能年齢にある女性職員については、問診等を行った上で、医師が検査対象とするか否かを決定する。

## 標準的な質問票

|     | 質 問 項 目                                                                                                                                                                                                                                    | 回 答                                                                                                                              |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-3 | 現在、a から c の薬の使用の有無（医師の診断・治療のもとで服薬中）                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                  |
| 1   | a. 血圧を下げる薬                                                                                                                                                                                                                                 | ①はい ②いいえ                                                                                                                         |
| 2   | b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射                                                                                                                                                                                                                        | ①はい ②いいえ                                                                                                                         |
| 3   | c. コレステロールを下げる薬（中性脂肪も同様）                                                                                                                                                                                                                   | ①はい ②いいえ                                                                                                                         |
| 4   | 医師から、脳卒中（脳出血、脳梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。                                                                                                                                                                                            | ①はい ②いいえ                                                                                                                         |
| 5   | 医師から、心臓病（狭心症、心筋梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。                                                                                                                                                                                           | ①はい ②いいえ                                                                                                                         |
| 6   | 医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっているといわれたり、治療（人工透析）を受けたことがありますか。                                                                                                                                                                                          | ①はい ②いいえ                                                                                                                         |
| 7   | 医師から、貧血といわれたことがある。                                                                                                                                                                                                                         | ①はい ②いいえ                                                                                                                         |
| 8   | 現在、たばこを習慣的に吸っている。<br>「現在、習慣的に喫煙している者」とは、条件 1 と条件 2 を両方満たす者である。<br>条件 1：最近 1 か月間吸っている<br>条件 2：生涯で 6 か月間以上吸っている又は合計 100 本以上吸っている                                                                                                             | ①はい(条件 1 と条件 2 を両方満たす)<br>②以前は吸っていたが、最近 1 か月間は吸っていない(条件 2 のみ満たす)<br>③いいえ(①②以外)                                                   |
| 9   | 20 歳の時の体重から 10 kg 以上増加している。                                                                                                                                                                                                                | ①はい ②いいえ                                                                                                                         |
| 10  | 1 回 30 分以上の軽く汗を掻く運動を週 2 日以上、1 年以上実施                                                                                                                                                                                                        | ①はい ②いいえ                                                                                                                         |
| 11  | 日常生活において歩行又は同等の身体活動を 1 日 1 時間以上実施                                                                                                                                                                                                          | ①はい ②いいえ                                                                                                                         |
| 12  | ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。                                                                                                                                                                                                                     | ①はい ②いいえ                                                                                                                         |
| 13  | 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。                                                                                                                                                                                                                 | ①何でもかんで食べることができる<br>②歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある<br>③ほとんどかめない                                                              |
| 14  | 人と比較して食べる速度が速い。                                                                                                                                                                                                                            | ①早い ②普通 ③遅い                                                                                                                      |
| 15  | 就寝前の 2 時間以内に夕食をとることが週に 3 回以上ある。                                                                                                                                                                                                            | ①はい ②いいえ                                                                                                                         |
| 16  | 朝昼夕の 3 食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。                                                                                                                                                                                                              | ①毎日 ②時々 ③ほとんど摂取しない                                                                                                               |
| 17  | 朝食を抜くことが週に 3 回以上ある。                                                                                                                                                                                                                        | ①はい ②いいえ                                                                                                                         |
| 18  | お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度はどのくらいですか。<br>（※「やめた」とは、過去に月 1 回以上の習慣的な飲酒歴があった者のうち、最近 1 年以上種類を摂取していない者）                                                                                                                                             | ①毎日 ②週 5～6 日<br>③週 3～4 日 ④週 1～2 日<br>⑤月に 1～3 日 ⑥月に 1 日未満<br>⑦やめた ⑧飲まない(飲めない)                                                     |
| 19  | 飲酒日の 1 日当たりの飲酒量<br>日本酒 1 合（アルコール度数 15 度・180 ml）の目安：<br>ビール（アルコール度数 5 度・500 ml）、<br>焼酎（アルコール度数 25 度・約 110 ml）、<br>ワイン（アルコール度数 14 度・約 180 ml）、<br>ウイスキー（アルコール度数 43 度・60 ml）、<br>缶チューハイ（アルコール度数 5 度・約 500 ml）<br>缶チューハイ（アルコール度数 7 度・約 350 ml） | ① 1 合未満<br>② 1～2 合未満<br>③ 2～3 合未満<br>④ 3～5 合未満<br>⑤ 5 合以上                                                                        |
| 20  | 睡眠で休養が十分とれている。                                                                                                                                                                                                                             | ①はい ②いいえ                                                                                                                         |
| 21  | 運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いますか。                                                                                                                                                                                                                | ①改善するつもりはない<br>②改善するつもりである（概ね 6 ヶ月以内）<br>③近いうちに（概ね 1 ヶ月以内）改善するつもりであり、少しずつ始めている<br>④既に改善に取り組んでいる（6 ヶ月未満）<br>⑤既に改善に取り組んでいる（6 ヶ月以上） |
| 22  | 生活習慣の改善について、これまでに特定保健指導を受けたことがありますか。                                                                                                                                                                                                       | ①はい ②いいえ                                                                                                                         |

長野県卸商業団地健康保険組合  
特定健康診査等実施計画

発行年月 令和 6 年 4 月  
発 行 長野県卸商業団地健康保険組合  
〒 380-0913  
長野県長野市アークス 1 - 3 2  
Tel : 026-224-5778  
Fax : 026-224-7702  
Mail oroshikenpo@smile.ocn.ne.jp  
URL <https://www.oroshikenpo.or.jp/>  
Version 4.0      Revision 1.0 2024/04/01