

「効果的な特定保健指導」

～第4期における変更点について～

講師 認定栄養ケア・ステーション

栄養サポートセンターあのにん 代表 山本 卓也氏

令和6年4月に厚生労働省より「標準的な健診・保健指導」プログラム（令和6年度版）が示された（392ページ）。「標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）の変更点について」第1～3編説明動画、「第4期特定健診・特定保健指導の見直しについて」等を厚生労働省のYouTubeで紹介している。

〈特定健診の見直し〉

○標準的な質問項目の見直し、変更点について

- ・「地域の健康状態の比較に資する項目」を「地域間及び保険者間の健康状態の比較に資する項目」に修正
- ・No.8喫煙に関する質問項目では「過去喫煙していたが、現在は喫煙しない者」を区別するための回答選択肢を追加し、「現在、習慣的に喫煙している者」についてもわかりやすい表現に修正
- ・飲酒に関する質問項目ではNo.18飲酒頻度①毎日②週5～6日③週3～4日④週1～2日⑤月に1～3日⑥月に1日未満⑦やめた⑧飲まない（飲めない）と「禁酒者」を区別する回答選択肢を追加、No.19飲酒量①1合未満②1～2合未満③2～3合未満④3～5合未満⑤5合以上と回答選択肢を細分化
- ・No.22特定保健指導受診歴を確認する質問に変更
プログラムP.79～は標準的な質問票の解説と留意事項が、P.255～は「動機付け支援」「積極的支援」に必要な詳細な質問項目解説と追加質問を記載

○健診項目の見直しについて

- ・中性脂肪 随時採血時の基準値を追加、空腹でなくても受けられ、受ける人を増やすことができる

保健指導判定値		
	現行	第4期
中性脂肪	150mg/dL	空腹時 150mg/dL
		随時 175mg/dL

○その他

- ・「標準的な健診・保健指導プログラム」において受診勧奨判定値を超えるレベルの場合に服薬等の治療が開始されるという誤解を防ぐための注釈を追加
- ・「標準的な健診・保健指導プログラム」に医療関係者への情報提供を目的とした医療機関持参用文書（案）を掲載

〈特定保健指導の見直し〉アウトカム評価の導入について

[第3期]プロセス評価：支援A（積極的関与：個別・グループ・電話・電子メール支援）
支援B（励ましタイプ：個別・電話・電子メール支援）

↓
[第4期]アウトカム評価導入：腹囲・体重・行動変容（食習慣・運動習慣・喫煙習慣・休養習慣・その他の生活習慣改善）

プロセス評価：介入1回ごとの評価とする、支援Aと支援Bの区別廃止、早期介入を評価：健診当日初回面接 20 p、健診後1週間以内初回面接 10 p

①成果を重視した特定保健指導の評価体系へと見直した

例：腹囲 2cm・体重 2kg 減を達成した場合、保健指導の介入量を問わず指導を終了
行動変容と腹囲 1cm・体重 1kg 減の成果、保健指導の介入とあわせ指導を終了

②特定保健指導の見える化を推進する

保険者がアウトカムの達成状況等について経年的な成果を把握し、要因を検討して、より質

の高い保健指導を対象者に還元する

③ ICT 活用の推進

在宅勤務、遠隔地勤務等の多様なニーズに対応することを促進するため、遠隔で行なう保健指導は評価水準や時間設定は対面と同等とする

〈効果的な特定保健指導〉

・アウトカム評価を行う

初回面接から3か月以上経過後の実績評価時に一度評価する（要注意）

主要達成目標：腹囲2cm・体重2kg減少（180p）

・初回面談で成果の出る行動目標を設定する

①食習慣改善：総エネルギー摂取量を減らす、脂質の多い食品・血中 LDL コレステロール上昇に関連する食品の摂取量を減らす

②運動習慣改善：運動・生活活動の時間を増やす、強度を上げる

③喫煙習慣改善（禁煙）：たばこを吸わない

④休養習慣改善：毎日、○時間以上睡眠をとる、○時までには寝る

⑤その他生活習慣改善：体重・血圧を毎日測り記録する、飲酒は適量、休肝日をとる

・プロセス評価による行動変容へのサポートを行う

面談・電話・電子メール支援

特定保健指導は結果に結びつける管理栄養士の技術が評価されるとのことであった。

（文責 地活 達 妙美）