



特定保健指導 事例集

～ 実践者の声から学ぶ!実施率向上の秘訣 ～

健診機関版



03 健診受診後の
特定保健指導が重要です！

特定保健指導の
実施率が高い健診機関に

インタビュー

04 健診と特定保健指導を一体化
健診の一環として
特定保健指導を組み込む

- 医療法人 溪仁会
溪仁会円山クリニック
(北海道札幌市)



06 健診序盤に面接を実施！
優先的に血液検査を
実施する対象者を選定

- 日本赤十字社
諏訪赤十字病院
(長野県諏訪市)



08 とにかく待たせない！
事前の準備&多職種協働で
高い実施率を実現

- 社会医療法人財団 白十字会
佐世保中央病院 予防医療センター
(長崎県佐世保市)



10 他の検査を実施中に血液検査を完了
待ち時間ゼロで健診当日の
初回面談を100%実施

- 医療法人 桜十字
メディメッセ桜十字 予防医療センター
(熊本県熊本市)



健診受診後の 特定保健指導が重要です！



健診結果をもとに専門家(保健師・管理栄養士など)によってアプローチできる
特定保健指導は、本人の生活習慣の改善や健康意識の向上に関わる重要な取組です。
健診機関の実施形態や状況に合わせて、特定保健指導を実施しましょう。

主な実施方法

こんな健診機関様にオススメ

- ✓ 階層化に必要な検査結果が
当日に出せる



I 初回面談一括実施

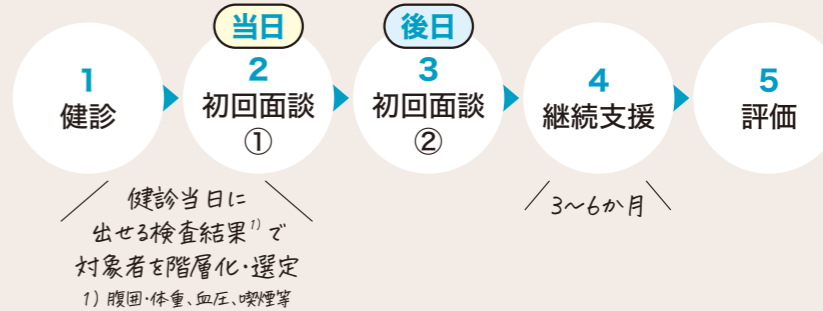


こんな健診機関様にオススメ

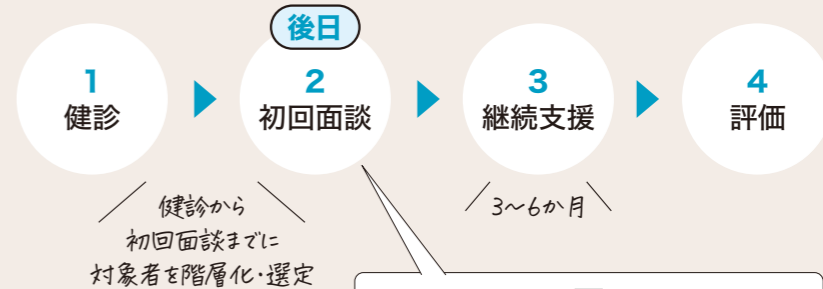
- ✓ 巡回健診を実施している
- ✓ 血液検査を
外部に委託している



II 初回面談分割実施



III 後日初回面談実施



掲載されている各健診機関様の声は、2024年度に行ったインタビューをまとめたものです。
ご協力いただいた健診機関様ありがとうございました。

健診と特定保健指導を一体化 健診の一環として特定保健指導を組み込む



北海道札幌市
医療法人 溪仁会
溪仁会円山クリニック

健診受診者数：12,405人
特定保健指導対象者数：2,163人
初回面談実施人数：1,912人

初回面談実施率 **88.4%**

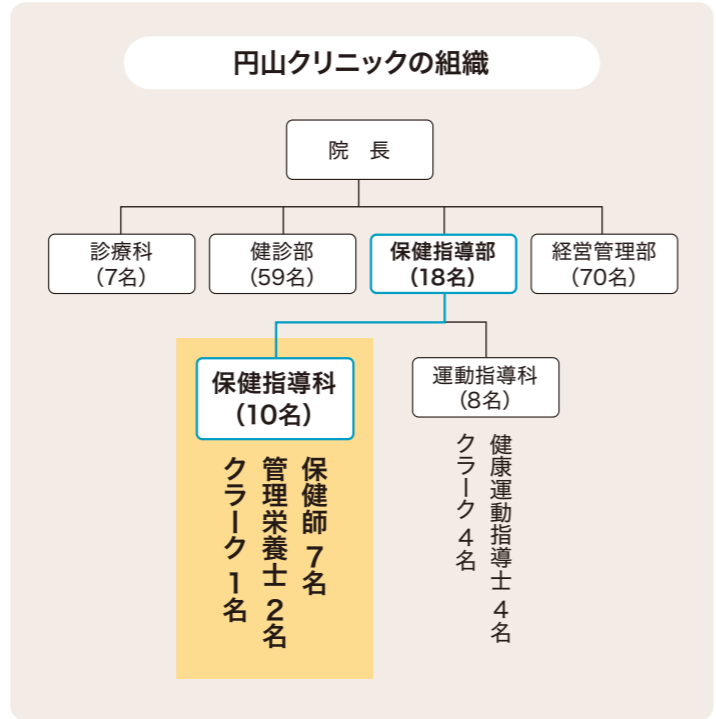
※令和5年度に実施した協会けんぽの生活習慣病予防健診・事業者健診に基づく健診機関における実績値

お話を伺った方
保健指導科 科長・保健師 **米谷 美智子** さん(右)
保健指導科 主任代理・保健師 **浅地 亜衣** さん(左)
経営管理部 部長 **山谷 明弘** さん(左下)

point 01 特定保健指導を健診の自然な流れに組み込むことが大切

特定保健指導の実施率が高くなった今だからわかることですが、実施率を上げるためには「健診が終わったので次は特定保健指導をしますよ」ではなく、**健診と特定保健指導を受診の流れの中で一体的に実施することが必要**でした。そのためには、他部署との連携が欠かせません。コースにもよりますが、血液検査の結果が40～60分でするので、**検査の途中で特定保健指導に案内をしていただくよう、健診部と連携を図ることで、対象者が意識せず自然に特定保健指導を受けられる環境づくりができました。**

また健診の日は対象者の方も健康意欲が高まっていますから、初回面談を当日に実施することで、「体重をちょっと減らすだけでデータがよくなりますよ」、「食事と運動を見直す作戦を一緒に考えましょう」と話しやすくなります。そのためにも、特定保健指導と健診を一体化させることが重要です。



収益の柱のひとつとしても期待

経営管理部としても、新たな収益となる特定保健指導には期待しています。当初は必要な人員や体制がわからない面もあったため、現場は大変だったと思いますが、収益が上がっていることをグループの社内報や報告会で共有することで、他部署への理解が深まったと考えています。

特定保健指導は、協会けんぽでの初回面談実施率80%を超えた当施設でも、これからさらに伸びる事業として期待しています。



特定保健指導推進のきっかけ・背景



協会けんぽとの話し合いの中で、「健診をやって終わりではなく、特定保健指導までやるのが予防医療の観点でも重要」というお話をいただいたのをきっかけに、2018年から特定保健指導に取り組み始めました。

point 02 継続支援の連絡は、希望を広めに設定

初回面談の際には、継続支援の連絡方法を対象者と話し合います。仕事の都合上、平日の日に連絡ができない方が多くいるため、**連絡の時間帯をなるべく広めに設定し、中断者を出さないよう心がけています。**

当施設は日曜日と月曜日が休診日であり、土曜日を健診日としているため、土曜日に継続支援に取り組むことが可能です。また、出勤時間を遅らせ19時30分まで勤務するスタッフを配置し、対象者と連絡がとりやすいシフトを導入しています。**これらの取組によって、ほとんど中断者を出さず、中断率2.5%¹⁾に抑えられています。**

1) 令和4年度に実施した協会けんぽの生活習慣病予防健診・事業者健診に基づく健診機関における実績値



▲対象者と初回面談で連絡方法を定める。昼休みや平日夜間、土曜日などを選ぶこともできる

point 03 事例の報告や、協会けんぽとの話し合いで質を高める

保健指導科で事例報告を行い、情報を共有しています。また、年に一度にはなりますが、**協会けんぽが開催する研修会で当施設以外での好事例やノウハウをうかがっています。**対象者にとって接するのは保健師個人ですが、保健指導科全体で保健師のスキルアップを目指しています。



指導という上から目線に思われがちなので、サポートという気持ちでやっています。



▲保健指導科のみなさん

健診機関担当者からひとこと

- ✓ 特定保健指導の対象者をお待たせしないことを心がけています。またスムーズに指導を行っていくためには、まわりの部署と連携が欠かせません。当施設の場合は、特定保健指導を重ねることによる収益がまわりの理解を深めるアピールポイントとなりました。
- ✓ 当施設は巡回健診も承っています。巡回健診では、当日にすべての検査結果が揃いませんが、腹囲と血圧の数値をもとに、対象になった方を検査の途中で特定保健指導に案内してもらおうことで、初回面談の分割実施を行っています。

溪仁会円山クリニック

北海道札幌市中央区大通西26丁目3-16号
https://www.keijinkai.com/maruyama/

設立:1990年1月
事業内容:健康診断(生活習慣病予防健診・特定健診・法定健診・定期検診)、人間ドック(1日ドック・2日ドックほか)、オーダーメイド健診、各種オプション検査(CT検査、甲状腺検査、腫瘍マーカーほか)、特定保健指導・健康相談、メディカルフィットネス

健診序盤に面接を実施！ 優先的に血液検査を実施する対象者を選定



長野県諏訪市

日本赤十字社
諏訪赤十字病院

健診受診者数：4,123人
特定保健指導対象者数：737人
初回面接実施人数：607人
初回面接実施率 **82.4%**

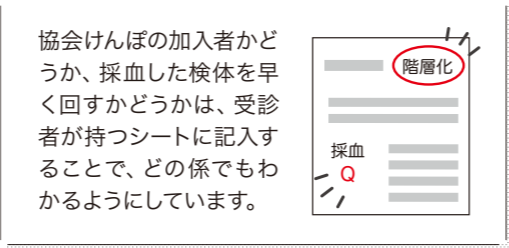
※令和5年度に実施した協会けんぽの生活習慣病予防健診・事業者健診に基づく健診機関における実績値

お話を伺った方

健診指導師長 柳原 園子 さん (左)
健診指導課 保健師 米山 優紀子 さん (右)

point 01 特定健診のスタートは医療面接から

特定保健指導を受けていただくためには、血液検査の結果を早く出し、対象者をお待たせしないことが大切です。そこで、健診受診のための確認と**特定保健指導の振り分けを兼ねて、初めに医療面接（問診）**を行います。当日の腹囲や前年データなどから、血液検査を急ぐ方と急がない方を分けています。治療中の方など特定保健指導の対象外の方は、その時点で振り分けができます。



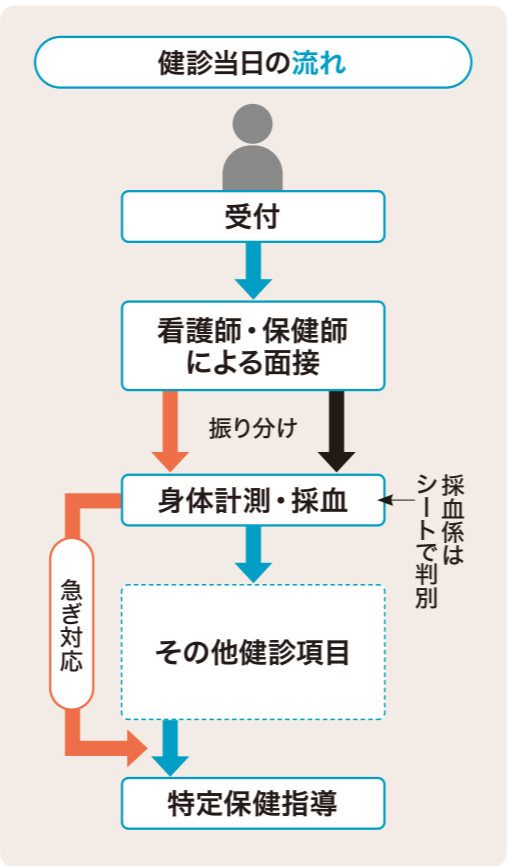
point 02 「急ぎ対応」の血液検査は箱を分ける

血液検査が急ぎ対応となった場合は、**採血後の検体を「Q袋」と書かれた箱に入れます。**特別なシステムや機器があるわけではなく、意外とローカルな対応をしています。

検査結果が出る時間と他の検査の所用時間から逆算して、検査室に出す時間を調整しています。また、病院のメッセンジャー（搬送）システムにのせられない朝の時間帯は、自分たちで運び、早く検査に回すようにしています。

数が多いと病棟の検査と重なり時間がかかってしまうので、協会けんぽの当日初回面接対象者を優先して対応してもらっています。

「Q袋」のQは「急」のこと。箱で分けるので誰でもわかるようにしています。



特定保健指導推進の
きっかけ・背景

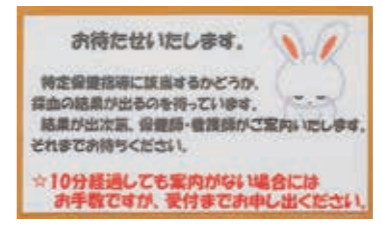


2018年に特定保健指導が第3期に変わるタイミングから本格的に取り組みました。日本人間ドック・予防医療学会の研修などで他の施設の保健師と意見を交換したり、内部で話し合って体制を変えるなど、しっかりと特定保健指導を実施しようとなりました。その結果、2017年に8%だった初回面接の実施率が、今では80%以上となっています。

point 03 チラシをつくり対象者に配布

健診を当院で受けてくださる方は、翌年も当院で受けてくださる方が多いように思います。特定保健指導の体制を変えた2018年に**特定保健指導の概要等を説明したチラシ**を作りました。待ち時間に読んでいただき、特定保健指導について理解していただくようにしています。また、待ち時間が長くなると帰られてしまうこともあるため、血液検査の結果を出していることなどを書いたカードをお渡ししています。

さらに、予想外に血液検査に時間がかかってしまうときには、検査室に確認のうえ、対象者に個別にお声がけをさせていただいています。



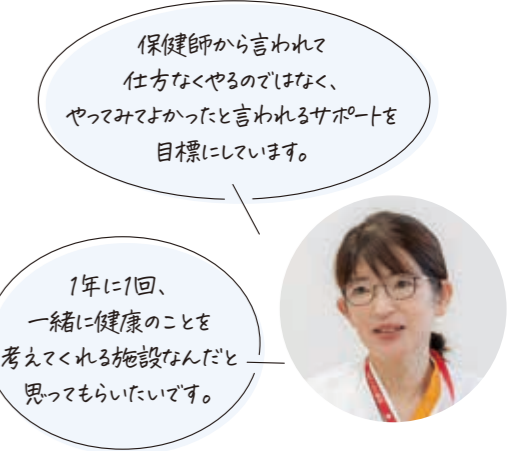
▲ほっこりするウサギのイラスト付きカード



▲お渡しするチラシ

point 04 継続支援は電話を希望される方が多い

特定保健指導の継続支援の連絡方法は、初回面接のときに選択していただけます。お昼の時間に携帯電話への連絡を希望される方が多いので、午前中の健診業務の後、人手を割いて電話をします。また、前年度中断者の方には、前回どうだったかと、今回はどんな方法だったか連絡ができればかをお話すると、連絡が付きやすくなります。初回面接で選んだ**希望の方法で連絡がつかないときは、メールや手紙など、アプローチ方法を変えて連絡をして継続支援につなげる**こともあります。



健診機関担当者からひとこと

- ✓ 体格がよくなってきている方などは、自分の体のことが心配だと思えます。受診勧奨でも特定保健指導でも、血液検査の数値を主要な部分だけでも見ながらその日のうちにお伝えできるというのは、とても大切だと思います。
- ✓ 2018年に本格的に取り組む前には、事例数が少なかったのですが、今では統計的にもかなりの数の事例が集まるので、ケース検討やリフレクションなどの勉強会をしています。特定保健指導をたくさん実施することによって、質を高める効果が期待できるという副産物も生まれています。

諏訪赤十字病院
長野県諏訪市湖岸通り5丁目11番50号
https://www.suwa.jrc.or.jp/
設立：1923年1月
事業内容：健康診断（生活習慣病予防健診・特定健診・法定健診・定期検診）、人間ドック（1日ドック・2日ドック・レディースドックほか）、専門ドック（脳ドック）、がん検診（PET-CT検査等）、特定保健指導・健康相談（以上、健診センターの事業）



とにかく待たせない！ 事前の準備&多職種協働で高い実施率を実現

特定保健指導推進のきっかけ・背景

国の制度として始まった2008年度から特定保健指導を実施しています。当院は地域に根差した医療機関として予防医療にも力を入れており、センター長が「健診後の保健指導までをセットとして考える」という方針を示すなど、母体組織の理解があったことが特定保健指導推進の大きな要因だと考えています。



長崎県佐世保市
社会医療法人財団 白十字会
佐世保中央病院 予防医療センター

健診受診者数：2,614人
特定保健指導対象者数：384人
初回面談実施人数：333人
初回面談実施率 **86.7%**

※令和5年度に実施した協会けんぽの生活習慣病予防健診・事業者健診に基づく健診機関における実績値

お話を伺った方
健康支援課 課長・保健師 田口 久美子 さん (左)
主任・保健師 深井 絵美 さん (右)

point 01 事業主に特定保健指導をアナウンス

特定保健指導の制度開始当初、どうしたら対象者に特定保健指導を受けただけなのか課題となりました。そして、「事業主の方々のご理解・ご協力なしにはうまくいかない」という考えに至り、**事業主様宛にご案内を送付**することにしました。健診予約のご案内で、「協会けんぽから健診と特定保健指導までをセットとして受ける前提で予約を承っています」という旨をお伝えしています。

健診後のフォローまでしっかり行くとお伝えし、「この施設にお願いすれば安心」と信頼を得ることで、健診のリピーターになってもらえるというメリットも。



point 02 事前の「抽出」で対象者を待たせない！

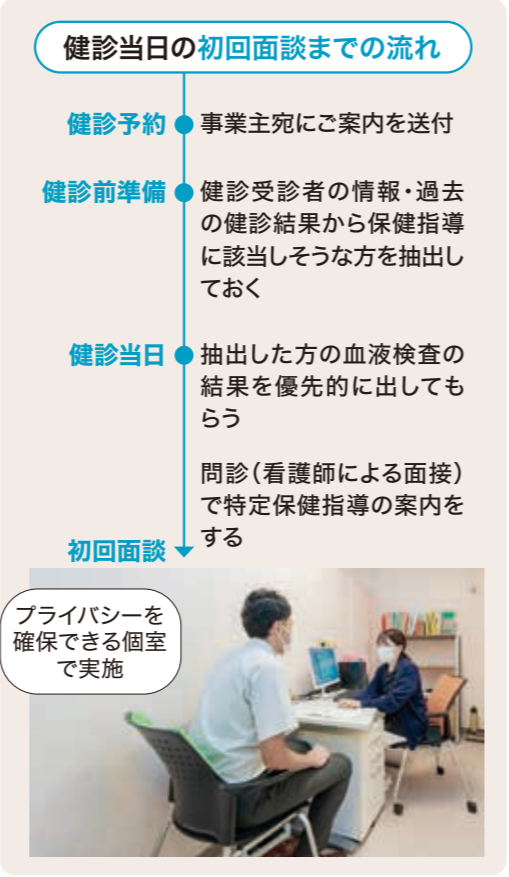
保健師が、健診受診者の情報・過去の健診結果を前日までに見直して、腹囲や体重などが保健指導判定値を超えそうな方をピックアップ。**特定保健指導に該当しそうな方については、臨床検査技術部に依頼して、当日、血液検査の結果を迅速に出してもらるようにしています。**

あわせて、問診（看護師による面接）の際、「特定保健指導の対象になった場合は、生活習慣改善のサポートをさせていただく」とご案内しています。前もってお伝えしておく、割とすんなり受け入れられるようです。

待ち時間ができてしまったときには追加問診。生活習慣や今後頑張れそうなことを記入してもらいます。



待ち時間を短く感じさせるのがポイントです！



point 03 「多職種協働」で、初回面談と保健師の業務をスムーズに

当院の理念・強みとして、**さまざまな専門職が連携する「多職種協働」**を掲げていますが、これが特定保健指導にも生きています。特定保健指導は保健師の力だけではできず、他の職種の協力が不可欠。そうした「チーム力」も特定保健指導を円滑に行えているポイントだと感じています。

看護師
階層化等の知識を身につけ、問診時に保健指導を案内

臨床検査技術部
血液検査等に迅速に対応

診療各科
「要医療」の方の精密検査・診療

システム開発室
実施報告等の報告システム構築を支援

「要医療」の方を早く診療へつなげられる、検査結果を迅速に出せるのは、当センターの強みです。

特定保健指導の実施率向上に伴い、他の職種の協力をより得やすくなったと思います。



point 04 継続支援では協会けんぽの中間検査(ステップアップ検査)も活用

積極的支援の方には電話支援を中心に行っています。また、脱落を防ぐには、次回の面接日を決めるのも重要です。なお、被保険者の方については、**協会けんぽの「中間検査(ステップアップ検査)」も活用**しています。

協会けんぽの中間検査(ステップアップ検査) [被保険者に対する特定保健指導における血液検査等検査業務]

特定保健指導を利用中で、3か月以上生活習慣の改善を続けている方を対象に無料で下記の検査を実施。

- 身長、体重、BMI、腹囲、血圧
- 血液検査：血糖、脂質、肝機能
- 尿検査：尿糖、尿蛋白

面接だけの場合より、検査で効果を実感できるとモチベーションにつながる！



健診機関担当者からひとこと

✓ 報告システムの整備がネックになって特定保健指導の実施に至っていない場合は、特定保健指導の業務支援ソフトの活用を検討してみてもいい？ 今は選択肢も増えていて、フリーソフトもありますよ。

✓ 今後の課題は、特定保健指導の内容を充実させていくことです。2024年度からの第4期特定保健指導ではアウトカム評価が導入され、より特定保健指導の効果が問われるようになりました。これからは、実施率向上だけでなく、特定保健指導の成果を出せるように頑張りたいです。

佐世保中央病院 予防医療センター (旧: 佐世保中央病院 健康増進センター)

長崎県佐世保市大和町15番地
https://hakujujukai.or.jp/chuo/health/

設立: 1996年4月
事業内容: 健康診断(生活習慣病予防健診・特定健診・法定健診)、人間ドック(1日ドック・2日ドック・レディースドック・肺ドック)、専門ドック(脳ドック)、がん検診(胃がん・肺がん・子宮がん・乳がん・大腸がん・前立腺がん等)、保健指導・健康支援

他の検査を実施中に血液検査を完了 待ち時間ゼロで健診当日の初回面談を100%実施



熊本県熊本市

医療法人 桜十字 メディメッセ桜十字 予防医療センター

健診受診者数：22,242人
特定保健指導対象者数：4,593人
初回面談実施人数：4,574人
初回面談実施率 **99.6%**

※令和5年度に実施した協会けんぽの生活習慣病予防健診・事業者健診に基づく健診機関における実績値

お話を伺った方

保健看護部 部長・保健師 **辻本 直美** さん (左)
保健師 **松村 ゆかり** さん (右)

point 01 時間内に血液検査を完了し、初回面談を当日実施

腹囲・BMIが基準値を超える人はルートを分けて、先に採血を行っていただきます。その方の血液検査を進めている間に、他の検査を受けてもらうことによって、健診後にほとんど待ち時間なく特定保健指導を実施できます。後日実施のみのところから、当日初回面談を開始して3年後に初回面談の実施率100%を達成し、概ね継続できています。難色を示す方はほぼいなくなり、みなさん健診項目の1つのようにセットで受けてくださいます。

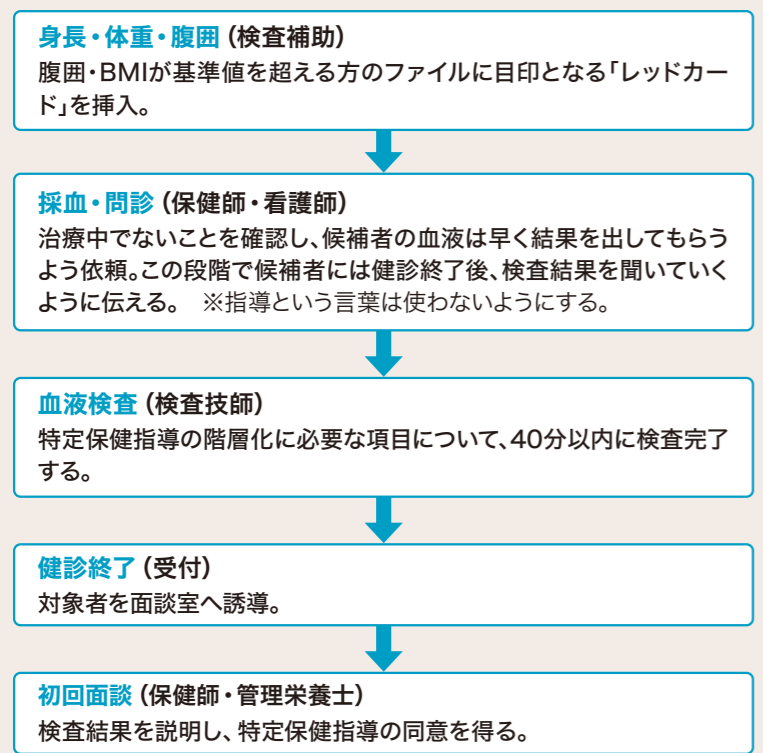
後日実施でも実施率は約50%
対象者本人と会社の担当者には、あきらめない精神で、断られてもねばり強く電話します。本人ではダメでも、会社に依頼すると来てくれるというケースも多かったです。

当日実施を実現するために、それぞれのセクションでどうすればできるかを考えてもらい、みんなでシステムを築き上げました。

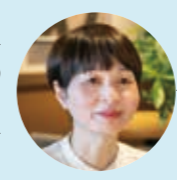


▲ 広く明るい雰囲気的面談室。全8室ある。

健診当日の流れと各担当者の役割



特定保健指導推進の
きっかけ・背景



制度開始の2008年から特定保健指導を実施しています。開始当時は、健診受診から日が経って連絡をすると受けてもらえないことが多かった。また、受けたくない方に限って数値がすごく悪く、放っておけない気持ちがありました。利用者から「健診当日なら受けてもいい」という声があったことを踏まえ、2011年から健診当日の初回面談を始めました。

point 02 初回面談で担当者の名前を覚えてもらう

継続支援のためには、まず初回面談で担当者の名前を覚えてもらうことが大切です。その場で対象者の携帯電話に、担当者の名前と電話番号を登録してもらいます。そして、担当者も、対象者のバックグラウンドを把握し、名前を見ただけで思い出せるようにしておきます。

取組の目標・計画を対象者自身に書き込んでもらうようにすると、自分事として受け止めてもらいやすくなります。



point 03 情熱を持って、家族と思って接する

以前勤めていた急性期医療の現場では、病気が悪化して苦しむ方や、健診結果が悪くても対処しなかったことに後悔する方を多く見てきました。特定保健指導を受けて生活習慣を改善することは、必ず対象者のメリットになるので、自信をもっておすすめするようにしています。対象者を家族だと思って接することによって、心を開いてくれやすくなると感じています。

「対象者が自分のお父さん、お母さんだったらどうするか？」という視点を持って取り組んでいます。



point 04 保健師の数を増やし、組織でレベルアップ

はじめは、保健師1人から始まりました。特定保健指導の増収に伴って、経営層に保健師を増やしてもらおうお願いし、最終的には、保健師40名まで増員することができました。1人でやるよりも事例を積み上げることができるため、相談や議論が活性化し、保健師自身も成長することができました。経営層も、健診だけでなく、特定保健指導などの付随するフォローアップに伸びしろがあると考え、理解を示してくれました。

センター内のトレーニングルーム。ここで特定保健指導の運動指導を行うことも。



健診機関担当者からひとこと

- ✓ いきなり完璧にはいかないかもしれないけれど、やるという意識さえあれば、保健師1人からでも特定保健指導やる価値があると思います。
- ✓ 対象者は環境も考え方も検査数値も異なります。多様化する対象者に対応し、改善率を上げていくことが今後の課題です。
- ✓ 特定保健指導は事務職でもカバーできる部分があり、記録や請求などを手伝ってもらうことができます。

メディメッセ桜十字 予防医療センター (旧: 桜十字病院 健診センター)

熊本県熊本市中央区平成3丁目23-30
https://medimesse-kumamoto.jp/
設立: 2005年7月
事業内容: 健康診断・予防接種・フォローアップ (保健指導・受診動員)、産業保健 (産業医訪問・各種面談・安全委員会・ストレスチェック等)、精密検査・治療 (※併設クリニックにて)、地域保健 (健康教室・校区サロンイベント等)

