

## 第4期特定健康診査等実施計画

(令和6年度～11年度)

### 序章 特定健康診査及び特定保健指導の実施について

#### 1 はじめに

高齢化の急速な進展に伴い、死亡原因では生活習慣病が5割以上を占め、医療費に占める生活習慣病の割合も国民医療費の約3分の1となっている。

生活習慣病の中でも、特に、虚血性心疾患、脳血管疾患等の発症の重要な危険因子である糖尿病、高血圧症、脂質異常症等の有病者やその予備群が増加しており、その発症前の段階であるメタボリックシンドローム該当者及び予備群と考えられる者を合わせた割合は、40歳から70歳までの者でみると、男性では5人に2人、女性では10人に1人の割合に達している。

国民の受療の実態を見ると、高齢期に向けて生活習慣病の外来受診率が徐々に増加し、75歳頃を境に生活習慣病を中心とした入院受診率が上昇している。これを個人に置き換えてみると、不適切な食生活や運動不足等の不健康な生活習慣が糖尿病、高血圧症、脂質異常症等の生活習慣病の発症を招き、通院し投薬が始まるものの、生活習慣の改善がないままに重症化し、虚血性心疾患や脳血管疾患等の発症に至り、入院するという経過をたどることになる。

このような事態の発生は、若い頃からの生活習慣病の予防により防げるものである。生活習慣病の境界域段階で留めることができれば入院患者を減らすことができ、重症化や合併症の発症を抑えることができれば入院患者を減らすことができる。その結果として、国民の生活の質の維持向上を図りながら医療費の伸びを抑えることも可能となる。

生活習慣病の発症には、内臓脂肪の蓄積（メタボリックシンドローム）が関与しており、肥満に加え、高血糖、高血圧等の状態が重複した場合には、虚血性心疾患や脳血管疾患等の発症リスクが高くなる。このため、メタボリックシンドロームの概念を踏まえ適度な運動やバランスのとれた食事の定着などの生活習慣の改善を行うことにより、生活習慣病の発症リスクの低減を図ることが可能となる。

特定健康診査は、生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣を改善するための特定保健指導を必要とする者を的確に抽出するために行うものである。

医療保険者は、生活習慣病対策による医療費適正化効果の直接的な恩恵を享受できること、また、対象者の把握が比較的容易であり健診・保健指導の確実な実施が期待できること等から、平成20年度から特定健康診査・特定保健指導（以下「特定健康診査等」という。）の実施義務を担っている。

医療保険者は、特定健康診査等の実施に関して、「高齢者の医療の確保に関する法律」第19条の規定に基づき、特定健康診査等実施計画を定めるものとされており、本組合は「第1期特定健康診査等実施計画」（平成20年度から平成24年度）、「第2期特定健康診査等実施計画」（平成25年度から平成29年度）、「第3期特定健康診査等実施計画」（平成30年度から令和5年度）を定め、特定健康診査等を実施してきた。

今般、その実施結果を踏まえ、令和6度から令和11年度までの6年間について「第4期特定健康診査等実施計画」（以下「第4期実施計画」という。）を定めることとする。

## 2 これまでの実施状況と課題

### （1）実施状況

特定健康診査等の平成20年度から令和4年度までの実施状況は別表のとおり。

### （2）第3期計画期間（平成30年度～令和5年度）における課題

#### ① 特定健康診査

特定健康診査の実施率は、令和元年度を除き毎年度増加しており、令和4年度は組合員・家族の合計で76.0%となっているが、いずれの年度も目標実施率には達していない。

組合員の実施率は、労働安全衛生法に基づき事業主が実施する定期健康診断（以下「事業主健診」という。）の結果提出について、事業主と契約書を取り交わしていることもあり、令和4年度では95.1%となっている。

これに対し、家族の実施率は令和4年度では39.5%と低い水準にとどまっており、家族の実施率向上が課題となっている。

#### ② 特定保健指導

特定保健指導の実施率は、令和元年度及び令和4年度を除き増加しており、令和4年度は組合員・家族の動機付け支援と積極的支援の合計で17.9%となっている。

対象者の多くは組合員であることから、組合員の実施率向上が課題となっている。

また、特定保健指導未実施者のうち、2年以上連続して対象となっていて指導を受けていない者が約50%を占めているため、2年以上連続して対象となった者への対応も課題である。

## 第1 目標

### 1 特定健康診査

第4期実施計画では、特定健康診査実施率の目標を次のとおりとする。（令和10年度及び令和11年度の合計実施率は、総合健保の目標実施率85%と同水準とする。）

（単位：%）

	6年度	7年度	8年度	9年度	10年度	11年度
合 計	78.0	80.0	82.0	84.0	85.0	85.0
組合員	96.0	97.0	98.0	98.0	98.0	98.0
家 族	43.8	47.4	51.0	56.6	59.3	59.3

（注）本組合の目標率は、国が定める「特定健康診査等実施計画作成の手引き」中の総合健保の目標値（特定健康診査：85.0%）が適用される。

## 2 特定保健指導

第4期実施計画では、特定保健指導実施率の目標を次のとおりとする。(令和11年度の合計実施率は、総合健保の目標実施率30%と同水準とする。)

(単位：%)

	6年度	7年度	8年度	9年度	10年度	11年度
合 計	20.0	22.0	24.0	26.0	28.0	30.0
動機付け 支援	23.5	25.5	27.5	29.5	31.5	33.5
積極的 支援	17.5	19.5	21.5	23.5	25.5	27.5

(注) 本組合の目標率は、国が定める「特定健康診査等実施計画作成の手引き」中の総合健保の目標値(特定保健指導：30.0%)が適用される。

## 第2 特定健康診査等の対象者数

### 1 特定健康診査

#### (1) 対象者

毎年度の4月1日における被保険者であって、当該年度において40歳以上75歳以下の年齢に到達する者(特定健康診査受診日に75歳未満の者に限る。)のうち、以下の者を除いた者とする。

- ① 妊産婦
- ② 刑事施設、労役場、その他これらに準ずる施設に拘禁されている者
- ③ 国内に住所を有しない者
- ④ 病院又は診療所に6月以上継続して入院している者
- ⑤ 高齢者の医療の確保に関する法律第55条第1項第2号から第5号までに規定する施設(同号に規定する施設のうち、介護保険法(平成9年法律第123号)第8条第11項に規定する特定施設については、老人福祉法(昭和38年法律第133号)第29条第1項に規定する有料老人ホームであって、高齢者の居住の安定確保に関する法律(平成13年法律第26号)第5条第1項の登録を受けたもの(介護保険法第8条第11項に規定する特定施設入居者生活介護の事業を行う事業所に係る同法第41条第1項本文の指定を受けていないものに限る。)を除く。)に入所又は入居している者

## (2) 対象者数及び実施者数

(単位：人)

内訳		6年度	7年度	8年度	9年度	10年度	11年度
組合員	対象者数	129,837	129,290	128,796	128,304	127,814	127,327
	40歳～64歳	112,340	111,847	111,482	111,118	110,755	110,394
	65歳以上	17,497	17,443	17,314	17,186	17,059	16,933
	実施者数	124,643	125,412	126,220	125,738	125,258	124,780
	40歳～64歳	107,846	108,492	109,252	108,896	108,540	108,186
	65歳以上	16,797	16,920	16,968	16,842	16,718	16,594
家族	対象者数	68,379	67,430	66,460	65,504	64,562	63,634
	40歳～64歳	55,237	54,433	53,598	52,776	51,966	51,169
	65歳以上	13,142	12,997	12,862	12,728	12,596	12,465
	実施者数	29,965	31,964	33,890	37,061	38,262	37,537
	40歳～64歳	24,206	25,803	27,331	29,860	30,797	30,184
	65歳以上	5,759	6,161	6,559	7,201	7,465	7,353
合計	対象者数	198,216	196,720	195,256	193,808	192,376	190,961
	40歳～64歳	167,577	166,280	165,080	163,894	162,721	161,563
	65歳以上	30,639	30,440	30,176	29,914	29,655	29,398
	実施者数	154,608	157,376	160,110	162,799	163,520	162,317
	40歳～64歳	132,052	134,295	136,583	138,756	139,337	138,370
	65歳以上	22,556	23,081	23,527	24,043	24,183	23,947

## 2 特定保健指導

### (1) 対象者

特定健康診査の結果から、次により特定保健指導の対象者として選定された者とする。

#### ① ステップ1

腹囲又はBMIで内臓脂肪蓄積のリスクから、特定保健指導対象として判定する。ただし、次のア又はイに該当する者のうち、高血圧症、脂質異常症又は糖尿病の治療に係る薬剤を服用している者を除く。

判定	判断基準
ア	腹囲が、男性で85cm以上、女性で90cm以上の者
イ	腹囲が、男性で85cm未満、女性で90cm未満の者であって、BMIが25以上の者

なお、内臓脂肪面積を測定している場合は、その測定値が優先され以下の判断基準となる。

判 定	判 断 基 準
ア	内臓脂肪面積が 100 cm <sup>2</sup> 以上の者
イ	内臓脂肪面積が 100 cm <sup>2</sup> 未満の者であって、BMI が 25 以上の者

## ② ステップ2

追加リスクの多少と喫煙歴の有無により対象者を区分する。

検査項目等	判 断 基 準
血 糖*	空腹時血糖値が 100mg/dl 以上、HbA1c (NGSP 値) が 5.6% 以上又は 隨時血糖が 100mg/dl 以上
脂 質	空腹時中性脂肪の量が 150mg/dl 以上、隨時中性脂肪の量が 175mg/dl 以上 又は HDL コレステロールの量が 40mg/dl 未満
血 壓	収縮期血圧が 130mmHg 以上又は拡張期血圧が 85mmHg 以上

\* 空腹時血糖により判定することとし、空腹時血糖を測定していない場合はHbA1c (NGSP値) により判定する。

なお、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）を除き隨時血糖により判定する。

## ③ ステップ3

ステップ1、2 の判定結果及び年齢階層に応じて、特定保健指導対象者を積極的支援と動機付け支援対象にグループ分けする。

### 特定保健指導の対象者

ステップ1		ステップ2			ステップ3		
腹 囲		追加リスク			喫煙歴	対 象	
		血 糖	脂 質	血 壓		40～64 歳	65～74 歳
ア	$\geq 85\text{cm}$ (男性) $\geq 90\text{cm}$ (女性)	2 つ以上該当			斜線	積極的 支援	動機付け 支援
		1 つ該当			あり		
					なし		
イ	上記以外で $BMI \geq 25$	3 つ該当			斜線	積極的 支援	動機付け 支援
		2 つ該当			あり		
		1 つ該当			斜線		

\* 喫煙歴の斜線欄は、グループ分けの判定が喫煙歴の有無に関係ないことを意味する。

(2) 対象者数及び実施者数

(単位:人)

内 訳		6年度	7年度	8年度	9年度	10 年度	11 年度
特定健康診査目標実施者数		154,608	157,376	160,110	162,799	163,520	162,317
		組合員	124,643	125,412	126,220	125,738	125,258
		家族	29,965	31,964	33,890	37,061	38,262
動機付け支援(A)	対象者数	14,153	14,406	14,656	14,902	14,968	14,858
	組合員	40歳～64歳	10,861	11,055	11,247	11,436	11,487
		65歳～74歳	1,681	1,711	1,741	1,770	1,777
		計	12,542	12,766	12,988	13,206	13,264
	家族	40歳～64歳	1,301	1,325	1,347	1,370	1,377
		65歳～74歳	310	315	321	326	327
		計	1,611	1,640	1,668	1,696	1,704
	実施者数	3,326	3,673	4,031	4,396	4,715	4,977
	組合員	40歳～64歳	2,552	2,819	3,093	3,374	3,618
		65歳～74歳	395	436	479	522	560
		計	2,947	3,255	3,572	3,896	4,178
特定保健指導	対象者数	19,461	19,809	20,153	20,492	20,583	20,432
	組合員	40歳～64歳	16,272	16,563	16,850	17,134	17,210
		65歳～74歳	2,518	2,563	2,608	2,651	2,663
		計	18,790	19,126	19,458	19,785	19,873
	家族	40歳～64歳	542	552	561	571	574
		65歳～74歳	129	131	134	136	136
		計	671	683	695	707	710
	実施者数	3,398	3,854	4,323	4,806	5,239	5,610
	組合員	40歳～64歳	2,875	3,257	3,650	4,054	4,417
		65歳～74歳	445	504	565	627	683
		計	3,320	3,761	4,215	4,681	5,100
合計(A+B)	対象者数	33,614	34,215	34,809	35,394	35,551	35,290
	組合員	40歳～64歳	27,133	27,618	28,097	28,570	28,697
		65歳～74歳	4,199	4,274	4,349	4,421	4,440
		計	31,332	31,892	32,446	32,991	33,137
	家族	40歳～64歳	1,843	1,877	1,908	1,941	1,951
		65歳～74歳	439	446	455	462	463
		計	2,282	2,323	2,363	2,403	2,414
	実施者数	6,724	7,527	8,354	9,202	9,954	10,587
	組合員	40歳～64歳	5,427	6,076	6,743	7,428	8,035
		65歳～74歳	840	940	1,044	1,149	1,243
		計	6,267	7,016	7,787	8,577	9,278
家族	40歳～64歳	369	413	458	505	546	581
	65歳～74歳	88	98	109	120	130	138
	計	457	511	567	625	676	719

### 第3 実施方法

#### 1 特定健康診査の実施方法

##### (1) 特定健康診査の実施形態

###### ① 組合員

- ア 事業主健診については、特定健康診査の健診項目を満たしていることから、組合が事業主から健診結果を受領することで、特定健康診査を実施したこととする。
- イ 本組合が助成して実施する人間ドック及び生活習慣病健診については、特定健康診査の健診項目を満たしていることから、健診結果が健診機関から組合に提供されることで、特定健康診査を実施したこととする。
- ウ ア、イ以外で事業主健診の受診義務のない組合員（事業所の代表者、役員、短時間労働者）から特定健康診査受診希望の申出があった場合は、特定健康診査受診券（以下、「受診券」という。）を発行し、委託健診機関において実施する。

###### ② 家族

- ア 対象者である家族被保険者に対し、受診券を発行し、委託健診機関において実施する。
- イ 本組合が助成して実施する人間ドック及び生活習慣病健診については、特定健康診査の健診項目を満たしていることから、健診結果が健診機関から組合に提供されることで、特定健康診査を実施したこととする。
- ウ パート先等で事業主が実施する事業主健診については、特定健康診査の健診項目を満たしていることから、組合が受診者本人から健診結果を受領することで、特定健康診査を実施したこととする。

(2) 実施機関及び実施場所

実 施 機 関		健 診 コ ー ス			実施場所
		人間 ドック	生活習慣病 健診	特定 健康診査	
直 営	総合病院厚生中央病院（東京都目黒区）	○	○		施設
	中部健康管理センター（名古屋市） 関西健康管理センター（大阪市）	○	○		施設・巡回
委 託	一般財団法人日本健康増進財団	○	○		施設・巡回
	一般社団法人全国健康増進協議会		○		巡回
	その他の委託健診機関【個別契約】	○	○		施設・巡回
	全国規模の健診グループの健診機関 【集合契約】 ・公益社団法人日本人間ドック・予防医療学会/一般社団法人日本病院会 ・公益社団法人全日本病院協会 ・公益社団法人全国労働衛生団体連合会 ・一般社団法人日本総合健診医学会 ・公益財団法人予防医学事業中央会 ・公益財団法人結核予防会			○ ○ ○ ○ ○ ○	施設 施設 施設 施設 施設 施設
	本組合が契約する地域の病院、診療所等の健診機関*【集合契約】			○	主に施設

\* 本組合が市区町村国保と医師会との契約に準拠して契約する地域の病院、診療所等の健診機関

### (3) 健診項目

メタボリックシンドロームの該当者及びその予備群を減少させるため、特定保健指導を必要とする者を的確に抽出するための健診項目とする。

#### ① 基本的な健診項目

項目	備考
既往歴の調査	服薬歴及び喫煙習慣の状況に係る調査を含む。
問診	自覚症状及び他覚症状の有無の検査
身体測定	身長、体重及び腹囲の検査
体格指数	BMI (BMI=体重(kg) ÷ 身長(m) <sup>2</sup> )
血圧測定	収縮期(最大) 血圧及び拡張期(最小) 血圧の測定
肝機能検査	AST (GOT)、ALT (GPT)、γ-GT (γ-GTP)
脂質検査	空腹時中性脂肪又は隨時中性脂肪※1 HDL コレステロール、LDL コレステロール 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
血糖検査	空腹時血糖又は HbA1c (NGSP 値) やむを得ない場合は隨時血糖※2
尿検査	尿糖及び尿蛋白

※1 空腹時中性脂肪であることを明らかにすること。やむを得ず空腹時以外に採血を行う場合は、隨時中性脂肪により血中脂質検査を行うことができる。なお、空腹時中性脂肪は、絶食10時間以上に採血が実施されたものとする。

※2 空腹時血糖は絶食10時間以上、隨時血糖は食事開始から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。

## ② 詳細な健診項目

次の基準に基づき医師が必要と認めるときに行う。

追加項目	実施できる条件（判断基準）				
貧血検査 (ヘマトクリット値、血色素量及び赤血球数の測定)	貧血の既往歴を有する者又は視診等で貧血が疑われる者				
心電図検査 (12誘導心電図) <sup>※1</sup>	当該年度の特定健康診査の結果等において、収縮期血圧 140mmHg 以上若しくは拡張期血圧 90mmHg 以上又は問診等で不整脈が疑われる者				
眼底検査 <sup>※2</sup>	当該年度の特定健康診査の結果等において、血圧又は血糖が、次の基準に該当した者 <table border="1"> <tr> <td>血圧</td> <td>収縮期 140mmHg 以上 又は 拡張期 90mmHg 以上</td> </tr> <tr> <td>血糖</td> <td>空腹時血糖値が 126mg/dl 以上、HbA1c(NGSP 値) 6.5% 以上又は随時血糖値が 126mg/dl 以上</td> </tr> </table> <p>ただし、当該年度の特定健康診査の結果等において、血圧の基準に該当せず、かつ血糖検査の結果について確認することができない場合においては、前年度の特定健康診査の結果等において、血糖検査の基準に該当する者を含む。</p>	血圧	収縮期 140mmHg 以上 又は 拡張期 90mmHg 以上	血糖	空腹時血糖値が 126mg/dl 以上、HbA1c(NGSP 値) 6.5% 以上又は随時血糖値が 126mg/dl 以上
血圧	収縮期 140mmHg 以上 又は 拡張期 90mmHg 以上				
血糖	空腹時血糖値が 126mg/dl 以上、HbA1c(NGSP 値) 6.5% 以上又は随時血糖値が 126mg/dl 以上				
血清クレアチニン検査 (eGFRによる腎機能の評価を含む)	当該年度の特定健康診査の結果等において、血圧又は血糖が、次の基準に該当した者 <table border="1"> <tr> <td>血圧</td> <td>収縮期 130mmHg 以上 又は 拡張期 85mmHg 以上</td> </tr> <tr> <td>血糖</td> <td>空腹時血糖値が 100mg/dl 以上、HbA1c(NGSP 値) 5.6% 以上又は随時血糖値が 100mg/dl 以上</td> </tr> </table>	血圧	収縮期 130mmHg 以上 又は 拡張期 85mmHg 以上	血糖	空腹時血糖値が 100mg/dl 以上、HbA1c(NGSP 値) 5.6% 以上又は随時血糖値が 100mg/dl 以上
血圧	収縮期 130mmHg 以上 又は 拡張期 85mmHg 以上				
血糖	空腹時血糖値が 100mg/dl 以上、HbA1c(NGSP 値) 5.6% 以上又は随時血糖値が 100mg/dl 以上				

※1 心電図検査は、基準に基づき医師が必要と認める者であって特定健康診査当日に心電図検査を実施した場合、詳細な健診の項目として実施したこととする。

※2 眼底検査は、基準に基づき医師が必要と認める者であって特定健康診査当日から 1か月以内に眼底検査を実施した場合、詳細な健診の項目として実施したこととする。

## (4) 実施時期

- ① 直営健診機関及び委託健診機関については通年とする。
- ② 事業主健診の実施時期については、事業主の判断による。

## (5) 外部委託の方法

- ① 委託健診機関との契約形態（第3－1－（2）表 参照）
  - ア 健診機関との個別契約（人間ドック、生活習慣病健診）
  - イ 全国規模の健診グループとの集合契約（特定健康診査）
  - ウ 代表医療保険者を通じた地区医師会との集合契約（特定健康診査）
- ② 委託健診機関の選定方法
 

加入事業所から委託契約の要望がある健診機関のうち、組合の取り扱いに応じることが可能な健診機関と契約する。

## (6) 周知や案内 の方法

- ① 周知の方法

特定健康診査の周知については、保険事務担当者打合会等の機会を捉え、制度について事業所担当者に周知するとともに、もっぱら家族の実施率が課題となっていることから、ホームページへの掲載や広報誌「保険組合だより」に記載し、被保険者に対

し周知を図ることとする。

また、被保険者専用サイトの案内機能を利用し、特定健康診査の受診勧奨や健診結果の提供について、被保険者に直接呼びかけることとする。

② 受診案内の方法

受診券送付時に、補助を利用して受けることができる健康診断（人間ドック、生活習慣病健診、特定健康診査）について、組合で作成した案内文書を同封することとする。

③ 受診券及び受診案内の配布方法

年度当初に健診対象である家族被保険者に対して、本組合から受診案内と併せて受診券を届出住所地に送付する。なお、例年、人間ドック又は生活習慣病健診を受診している者等には、原則として受診案内のみ送付とする。

事業主健診の受診義務のない組合員（事業所の代表者、役員、短時間労働者）から受診券発行の依頼があった場合は事業所あて送付するものとする。

(7) 受診券

① 発券形態

本組合の受診券は別紙1のとおりとする。

② 印字事項

ア 交付年月日

イ 受診券整理番号

ウ 被保険者証記号番号

エ 氏名、性別、生年月日

オ 有効期限

カ 健診内容

キ 窓口での自己負担

ク 保険者電話番号

ケ 保険者番号・名称

コ 契約とりまとめ機関名

サ 支払代行機関番号

シ 支払代行機関名称

③ 発券時期

年度当初に健診対象である家族被保険者（例年、人間ドック又は生活習慣病健診を受診している者等を除く。）に対し、発券するものとする。また、年度途中に資格取得した家族被保険者のうち健診対象者に対しても、随時発券するものとする。

事業主健診の受診義務のない組合員（事業所の代表者、役員、短時間労働者）から受診券発行の依頼があった場合には、随時発券するものとする。

④ 発券方法

委託先の株式会社大和総研に委託し、組合の被保険者マスター情報に基づき発券するものとする。

## (8) 健診結果データの受領方法

原則として電子データで受領しシステムへ登録する。また、紙媒体で提供があった場合は、組合において外部委託機関を利用してデータ化したうえで登録するものとする。

### ① 事業主からの受領

事業主健診の健診結果について、事業主と組合は契約書を取り交わしており、事業主は組合員分について事業主健診結果を速やかに組合に提出することとしている。

なお、年度経過後に前年度分の健診結果が送付されていない組合員については、組合から事業主あてに督促を行うものとする。

### ② 健診機関からの受領

本組合が助成して健診機関で受診した人間ドック及び生活習慣病健診のうち、直営健診機関、一般財団法人日本健康増進財団及び一般社団法人全国健康増進協議会の健診結果については組合が直接受領し、その他の委託健診機関の健診結果については株式会社バリューHRを通して受領するものとする。

### ③ 東京都国民健康保険団体連合会からの受領

受診券による特定健康診査分については、東京都国民健康保険団体連合会から受領するものとする。

### ④ 受診者本人からの受領

家族被保険者のうち特定健康診査対象者がパート先等で事業主健診を受診した場合は、受診者本人から受領するものとする。

## (9) 健診結果に対する情報提供等

### ① リーフレット等

事業主から健診結果の提供があった場合は、検査項目の見方や生活習慣の改善に活用してもらうよう組合で作成したリーフレットを、事業主経由で組合員へ配布するものとする。あわせて、健診結果の見方動画についても活用するものとする。

### ② 電話相談等

健診結果についての疑問等には、直営の総合病院厚生中央病院の看護師が電話で相談に応じる体制及び医療相談サイト「firstcall」でオンライン相談に応じる体制をとり、その周知を図るものとする。

### ③ 専用サイト

被保険者専用サイトでは、健診結果を経年で閲覧することができるため、その活用について被保険者に対し広報に努める。

## (10) 費用支払い及びデータ管理に係る代行機関

### ① 特定健康診査

東京都国民健康保険団体連合会をデータ管理及び費用決裁に関する事務の代行機関とする。

② 個別契約の委託機関

株式会社バリューHRを健診予約及び費用決算に関する事務の代行機関（一般財団法人日本健康増進財団分及び一般社団法人全国健康増進協議会分を除く。）とする。

## 2 特定保健指導の実施方法

### （1）動機付け支援

第2－2－（1）で動機付け支援対象者となった者に対して、動機付け支援を行うものとする。

動機付け支援とは、動機付け支援対象者が自らの健康状態を自覚し、生活習慣の改善に係る自主的な取組の実施に資することを目的として、次に掲げる要件のいずれも満たすものであって、厚生労働大臣が定める方法により行う保健指導をいう。

- ① 動機付け支援対象者が、保健師、管理栄養士等の面接（情報通信技術の活用による遠隔面接を含む。）による指導の下に行動計画を策定すること。
- ② 保健師、管理栄養士等が、動機付け支援対象者に対し、生活習慣の改善のための取組に係る動機付けに関する支援を行うこと。
- ③ 行動計画の策定の日から3月以上経過後において、当該行動計画の実績に関する評価を行うこと。

### （2）積極的支援

第2－2－（1）で積極的支援対象者となった者に対して、積極的支援を行うものとする。

積極的支援とは、積極的支援対象者が自らの健康状態を自覚し、生活習慣の改善に係る自主的な取組の継続的な実施に資することを目的として、次に掲げる要件のいずれも満たすものであって、厚生労働大臣が定める方法により行う保健指導をいう。

なお、前年度に積極的支援を受けた者であって、次年度の健診結果において積極的支援該当となった者のうち、前年度より健診結果が改善している者については、動機付け支援相当の支援を実施するものとする。

- ① 積極的支援対象者が、保健師、管理栄養士等の面接（情報通信技術の活用による遠隔面接を含む。）による指導の下に行動計画を策定すること。
- ② 保健師、管理栄養士等が、積極的支援対象者に対し、生活習慣の改善のための取組に資する働きかけに関する支援を相当な期間継続して行うこと。
- ③ 行動計画の進捗状況に関する評価を行うこと。
- ④ 行動計画の策定の日から3月以上経過後において、当該行動計画の実績に関する評価を行うこと。

※腹囲2cm以上・体重2kg以上を達成した場合には特定保健指導を終了とすることができる。

### (3) 実施機関及び実施場所

#### ① 委託により実施する場合

- ア SOMPOヘルスサポート株式会社等に対して委託するものとする。(実施場所は事業所又は利用者が指定する場所)
- イ 被保険者の利便性等を考慮して、保健師、看護師等の専門職を配置する一部の事業所に対しては、特定保健指導を委託できるものとする。(実施場所は事業所が指定する場所)
- ウ 健診当日の特定保健指導が可能な委託健診機関のうち、本組合との直接契約が可能であり、実績評価まで一貫して実施できる委託健診機関に対しても、特定保健指導を委託することができるものとする。(実施場所は健診機関が指定する場所)

#### ② 本組合が直接実施する場合

- 下記の場合については、本組合の保健師または管理栄養士が実施するものとする。なお、組合の保健師または管理栄養士が指導を実施する場合においては、集団指導も実施することができるものとする。
- ア 直営診療機関で健診当日に特定保健指導を実施する場合(実施場所は直営診療機関の指定する場所)
  - イ 体験型保健指導等で特定保健指導を実施する場合(実施場所は組合が指定する場所)
  - ウ その他必要と認めた場合(実施場所は組合が指定する場所)

### (4) 実施時期

実施時期は、通年とする。

### (5) 外部委託の方法

組合との個別契約とする。

### (6) 周知や案内の方法

#### ① 周知の方法

保険事務担当者打合会等の機会を捉え、制度について事業所担当者に周知するとともに、ホームページへの掲載や広報誌「保険組合だより」に記載し、被保険者に対し周知を図ることとする。

また、被保険者専用サイトの案内機能を利用し、特定保健指導の利用勧奨を被保険者に直接呼びかけることとする。

#### ② 利用案内の方法

組合で作成した特定保健指導の案内文書により利用案内を行う。

#### ③ 利用案内の配布方法

特定健康診査の結果により特定保健指導が必要と認められた対象者に対して、組合が作成した利用案内を原則として届出住所地に郵送するものとする。

なお、事業所担当者が取りまとめを行う事業所については、事業所ごとに対象者分を取りまとめたうえで事業所あて郵送するものとする。

おって、健診当日に特定保健指導を利用する場合は、当日の測定値や問診内容により対象者と見なされた場合に指導を行うものとする。

(7) 指導結果データの受領方法

実施機関から電子データで受領するものとする。

(8) 利用案内

① 印字事項

ア 交付年月日

イ 整理番号

ウ 氏名

エ 有効期限

オ 特定保健指導区分

カ 自己負担

キ 申込用二次元コード

② 印刷時期

特定健康診査の結果を登録し、対象者選定後に印刷するものとする。

③ 印刷方法

本組合において、株式会社大和総研社製の新国保ASPIにより隨時選定し、印刷するものとする。

(9) 利用申込み手続き

対象者は、利用案内に印字された申込用二次元コードを読み取り、利用申込みするものとする。

なお、二次元コードを読み取る機器がない場合は、電話により申込むものとする。

### 3 スケジュール

#### (1) 年間スケジュール

特定健康診査及び特定保健指導の年間スケジュールは下記のとおり。

		4月	8月	12月	4月	8月	12月	4月
特定健康診査	受診券発券 ・案内送付	一括（4月） ○						
	随時 (5月～翌年2月)			→				
	受診期間		→					
特定保健指導	事業主への事業主健診結果の督促 (翌年4月～5月)				○			
	対象者選定・利用案内 (健診結果取込後2週間以内)			→				
	指導期間			→				
	利用督促 (案内発送から概ね6週間経過後)		→	→				
	実施結果の検証・評価（翌年度前半）				→			
	翌々年度実施計画の検討（翌年度後半）					→		
	国報告（翌年11月）					○		

#### (2) 月間スケジュール

特定健康診査及び特定保健指導の月間スケジュールは下記のとおり。

		1日	10日	20日	月末
特定健康診査	特定健診費用支払 委託健診機関費用支払			○ ○	
	随時受診券発券				○
	健診結果取込 (委託作成分毎週木曜日)	○ ○	○	○	○
特定保健指導	委託指導機関費用支払				○
	対象者選定・利用案内配布	○ ○	○	○	

## 第4 個人情報の保護

### 1 データの保管方法

特定健康診査の健診結果及び特定保健指導の指導結果は、株式会社大和総研社製の新国保ASP内で保管するものとする。

新国保ASPへのアクセスは、静脈認証が必要であり、予め組合職員として登録した者に限りアクセスできる。

データの保管年数は当該年度を含め6年とし、保管年数経過後のデータは株式会社大和総研において削除する。

### 2 管理体制について

本組合の「個人情報の保護に関する規程」(平成17年7月8日制定)に基づき適切に管理する。

### 3 管理ルール

個人情報の取り扱いについては、「個人情報の保護に関する法律」(平成15年法律第57号)、本組合の「個人情報の保護に関する規程」等を遵守し、個人情報の漏えい防止を徹底する。

## 第5 実施計画の公表・周知

高齢者の医療の確保に関する法律第19条第3項「保険者は、特定健康診査等実施計画を定め、またこれを変更したときは、遅延なく、これを公表しなければならない」に基づき、特定健康診査等実施計画を作成又は変更した場合は、速やかに組合ホームページに掲載するものとする。

併せて、広報誌「保険組合だより」や被保険者専用サイト等に掲載し、被保険者へ周知を図るものとする。

## 第6 実施計画の評価及び見直し

### 1 目標の達成状況

特定健康診査及び特定保健指導の実施率については、毎年度、国への報告データを基に、組合員・家族別、健康支援室の管轄別等の集計を行い、前年度との比較、目標の達成状況の検証を行うこととする。

なお、本組合が実施する人間ドック、生活習慣病健診及び特定健康診査の実施件数については、年度経過後速やかに集計し、状況の把握に努めるものとする。

### 2 実施計画の見直し

第4期実施計画期間の前半3年間経過後（令和9年7月）に、それまでの実績やその時点での取組み状況を勘案し、必要に応じ実施計画の見直しを行うこととする。

### 3 見直しの体制

毎年度の目標達成状況を含む実施状況について、保健事業部で検討することとする。

#### 第7 その他、特定健康診査等の円滑な実施を確保するために保険者が必要と認める事項

##### 1 事業主との連携

- (1) 事業主健診を実施している事業所からの健診結果の提供について、一層の周知を図るものとする。
- (2) 事業主からの要望等により委託健診機関と新規委託契約を締結し、健診受診機会の拡大を図るものとする。
- (3) 事業所で実施する巡回健診において家族被保険者も同時受診できるよう事業主と検討するとともに、家族被保険者の実施率向上に向けた取組をヘルスアップチャレンジの取組項目に取り入れるなど、家族被保険者の健診実施率向上について事業主と共に取組むものとする。
- (4) 勤務時間中に組合員が特定保健指導を受けやすくするための就業上の配慮について、ヘルスアップチャレンジの取組項目に取り入れ、事業主と協働して実施率向上に取り組むものとする。
- (5) 加入事業所の保健スタッフが実施する指導を特定保健指導と位置づけるよう事業主と打合せを行い、加入事業所に特定保健指導を委託して実施できるようにするものとする。
- (6) 被保険者専用サイトは、被保険者への直接的な健康情報の配信、お知らせ機能を活用した受診勧奨、経年の健診結果が閲覧できる機能など、従業員の健康管理に活用できるサイトであることから、事業所と協力し登録者数の増加に努める。

##### 2 委託健診機関との連携

- (1) 健診受診率向上策として、巡回健診の会場見直し、がん検診の同時実施、土曜日の実施等委託機関と打合せを行い、実施可能なものから導入する。
- (2) 健診当日の特定保健指導が実施できる委託健診機関等と特定保健指導の委託契約を締結するなど選択肢の拡大を図ることとしとし、実施率向上を図る。

別紙 1

(表面)

受診者の方へ

同封の受診案内をご覧になり、下の受診券をミシン目から切り取りご使用ください。

なお、健診（特定健康診査・生活習慣病健診・人間ドック）は同一年度内1回を限度として補助しておりますので、重複（併用）して補助を受けることはできません。健診を2回以上受けられた場合は、重複分の健診費用を返納していただきます。

下

様

特定健康診査受診券

年月日

受診券整理番号

（フリガナ）  
受診者の氏名

性別  
生年月日

有効期限

健診内容  
・特定健康診査

窓口での自己負担

1,000円

内訳  
基本的な健診  
詳細な健診

1,000円  
0円

保険者所在地

保険者電話番号

保険者番号・名称

0 0 1 3 3 0 3 3

全国土木建築国民健康保険組合



全国土木建築国民健康保険組合

保健事業部事業課

〒102-0093

東京都千代田区平河町1-5-9 厚生会館

TEL 03-6850-1177

ミシン目から一串に切り取ってご使用ください

契約とりまとめ機関名：集合B①、集合A①  
支払代行機関番号：※ 91399022  
支払代行機関名称：※ 東京都国民健康保険団体連合会  
※実施機関の所在する団体連合会の番号、名称に読み替えてください

## 別紙1

(裏面)

特定健康診査問診票			
質問項目		回答	
1-3 現在、医師の診断・治療のもとで、次のaからcの薬を服用していますか。			
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. コレステロールや中性脂肪を下げる薬	1. はい	2. いいえ
4	医師から、脳卒中（脑出血、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）を受けていますか。	1. はい	2. いいえ
7	医師から、貧血といわれたことがありますか。	1. はい	2. いいえ
8	現在、たばこを習慣的に吸っていますか。 (※「現在、たばこを習慣的に吸っている者」とは、条件1と条件2を両方満たす者である。) 条件1：最近1か月間吸っている 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) 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) 3. いいえ (1, 2以外)	
9	20歳時の体重から10kg以上増加していますか。	1. はい	2. いいえ
10	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上かつ1年以上実施していますか。	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時間以上実施していますか。	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ですか。	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ます 2. 齧や歯ぐき、かみあわせなどなる部分があり、かみにくことがあります 3. ほとんどかめない	
14	人と比較して食べる速度が速いですか。	1. 速い 2. ふつう 3. 慢い	
15	就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ありますか。	1. はい	2. いいえ
16	朝夕の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	新食を抜くことが週に3回以上ありますか。	1. はい 2. いいえ	
18	お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度はどのくらいですか。 (※「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年以上酒類を摂取していない者)	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）	
19	飲酒日の1日当たりの飲酒量 日本酒1合（アルコール度数15度・180ml）の目安： ビール（同5度・500ml）、 焼酎（同25度・約10ml）、 ワイン（同14度・約180ml）、 ウイスキー（同43度・60ml）、 缶チューハイ（同5度・約500 ml、 同7度・約350 ml）	1. 1合未満 2. 1～2合未満 3. 2～3合未満 4. 3～5合未満 5. 5合以上	
20	睡眠で体調が十分とれていますか。	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せんか。	1. 改善するつもりはない 2. 改善するつもりはある (概ね6か月以内) 3. 近いうちに（概ね1か月以内）改善するつもりであり、少し始めている 4. 既に改善に取り組んでいる (6か月未満) 5. 既に改善に取り組んでいる (6か月以上)	
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	

**特定健康診査の意義**

特定健康診査を受診することは、自分自身の健康状態を認識できる機会であり、また、日々の生活習慣が特定健康診査の結果に表れてくるものとも言われております。

そのため、年に1度は特定健康診査等の健康診断を受診してください。

**注意事項**

- この券の交付を受けたときは、すぐに、下記の住所欄に自宅の住所を自署してください。  
(特定健康診査受診結果等の送付に用います。)
- 特定健康診査を受診するときには、この券を窓口に提出するとともに、以下のいずれかにより保険資格の確認を受けてください。
  - マイナンバーカードによるオンライン資格確認（受診する施設が対応している場合）
  - マイナポータルの保険資格画面の提示
  - マイナ保険証と資格情報のお知らせの提示
  - 資格確認書又は被保険者証
- 特定健康診査はこの券に記載してある有効期限内に受診してください。
- 特定健康診査受診結果は、受診者本人に対して通知するとともに、保険者において保存し、必要に応じ、保健指導等に活用しますので、ご了承の上、受診願います。
- 健診結果データは、決済代行機関での点検後、ご自身や医療機関で閲覧できるようマイナポータルへ連携されます。また国の集計作業のため匿名化データが共有されますので、ご了承のうえ受診してください。
- 被保険者の資格が無くなったときは、5日以内にこの券を被保険者に返してください。
- 不正にこの券を使用したものは、刑法により詐欺罪として拘禁刑の処分を受けることもあります。
- この券の記載事項に変更があった場合には、すぐに保険者に差し出して訂正を受けてください。

〒 \_\_\_\_\_  
住所 \_\_\_\_\_

**検査前の食事の摂取、運動について**

- アルコールの摂取や激しい運動は、特定健康診査の前日は控えてください。
- 午前中に特定健康診査を受ける場合は、空腹時血糖、中性脂肪等の検査結果に影響を及ぼすため、受診前10時間以上は、水以外の飲食物を摂取しないでください。
- 午後に特定健康診査を受ける場合は、朝の朝食とし、以後は、水以外の飲食物を摂取しないでください。（採血は食後3.5時間以降とされていますのでご留意ください。）

## 別紙2

### 特定健康診査問診票

記号		フリガナ		生年月日
番号		氏名		(西暦)

下記の質問に回答してください。(あてはまる番号に○印をつけてください。)

質問項目	回答	質問項目	回答
現在、医師の診断・治療のもとで、次のどちらの薬を服用していますか。			
1 a. 血圧を下げる薬	1. はい 2. いいえ	14 人と比較して食べる速度が速いですか。	1. 速い 2. ふつう 3. 遅い
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	15 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ありますか。	1. はい 2. いいえ
3 c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬	1. はい 2. いいえ	16 朝晩の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
医師から、胸卒中(脳出血、脳梗塞等)にかかるといわれたり、治療を受けたことがありますか。	1. はい 2. いいえ	17 朝食を抜くことが週に3回以上ありますか。	1. はい 2. いいえ
医師から、心臓病(心疾患、心筋梗塞等)にかかるといわれたり、治療を受けたことがありますか。	1. はい 2. いいえ	18 ※「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年以上酒類を摂取していない者	1. 毎日 2. 週5~6日 3. 週3~4日 4. 週1~2日 5. 月に1~3回 6. 月に1日未満 7. やめた 8. 飲まない(飲めない)
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)を受けていますか。	1. はい 2. いいえ	19 飲酒日の1日当たりの飲酒量はどのくらいですか。 ※日本酒1合(アルコール度数15度・180ml)の目安 ◎燐球(同5度・約500ml) ◎焼酎(同25度・約110ml) ◎ワイン(同14度・約180ml) ◎ウイスキー(同43度・60ml) ◎缶チューハイ(約5度・約500ml、同7度・約350ml)	1. 1合未満 2. 1合以上~2合未満 3. 2合以上~3合未満 4. 3合以上~5合未満 5. 5合以上
7 医師から、貧血といわれたことがありますか。	1. はい 2. いいえ	20 睡眠で休養が十分とれていますか。	1. はい 2. いいえ
現在、たばこを習慣的に吸っていますか。 「現在、習慣的に喫煙している者」とは、条件8 1と条件2を両方満たす者である。 条件1: 最近1ヶ月間吸っている 条件2: 生涯で6ヶ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)  2. 以前は吸っていたが、最近1ヶ月間は吸っていない (条件2のみ満たす)  3. いいえ(①、②以外)	1. 改善するつもりはない 2. 改善するつもりある (既往6ヶ月以内) 3. 近いうちに(既往1ヶ月以内) 改善するつもりであり、少しづつ始めている 4. 既に改善に取り組んでいる (6ヶ月未満) 5. 既に改善に取り組んでいる (6ヶ月以上)	
9 20歳時の体重から10kg以上増加していますか。	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せんか。	
10 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上かかつ1年以上実施していますか。	1. はい 2. いいえ	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
11 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。	1. はい 2. いいえ	23 健診時の最終食事から採血までの時間	1. 絶食10時間以上 (専門的指導どおりの飲食制限) 2. 3.5時間以上~10時間未満 (③、④以外) 3. 食時開始後 3.5時間未満
12 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いですか。	1. はい 2. いいえ	覚えてる範囲内でご回答ください わからない場合は未回答としてください	
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 2. 牙や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいくことがある 3. ほとんどかめない		

注) 問診番号「8」、「18」、「19」、「22」の質問内容(回答項目)は令和6年4月より変更になりました

## 附 則

この実施計画は、令和6年4月1日から施行する。

## 附 則

この実施計画は、令和7年4月1日から施行する。