

令和5年3月7日	資料1-3
第2回 標準的な健診・保健指導プログラム改訂 に関するワーキング・グループ	

保健指導作業班における主な変更点

ひと、くらし、みらいのために



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

- 保健指導作業班においては、「効率的・効果的な実施方法等に関するワーキング・グループ」のとりまとめにおける下記内容をプログラムに反映してはどうか。

【アウトカム評価の導入について】

- 特定保健指導の成果を重視し、アウトカム評価を基本とする評価方法の導入に伴う記載事項の改訂。
- 180ポイントで特定保健指導終了とし、主要達成目標の腹囲2 cm・体重2 kg減は180ポイントと設定することに伴う記載事項の改訂。
- 腹囲2 cm・体重2 kg減が未達成の場合においては、対象者の行動変容等のアウトカムを評価し、プロセス評価と合わせて180pになる構造とすることに伴う記載事項の改訂。

【ICTを活用した特定保健指導の推進について】

- ICTを活用した特定保健指導を行うにあたっての留意点等の記載の追加。
- 特定保健指導の過程で効果的なアプリケーションソフトウェアの機能等についての記載の追加。

【質向上のための取組について】

- 特定保健指導に関わる専門職の資質向上や特定保健指導の質の向上につなげていくための取組に伴う「健診・保健指導の研修ガイドライン」等の修正。

1. アウトカム評価の導入に関する主な変更点

○ 基本的考え方について

- アウトカムにつながるよう効果的な保健指導を行うことについて追記。【第3編 第1章】
- 対象者本人が身体状況を理解し、生活習慣の改善の必要性を認識し、行動目標を自らが設定し実行できるよう、個人の行動変容を促すものとするを追記。【第3編 第3章】

○ 実施方法について

- 初回面接は健診当日から1週間以内の早期介入が特に重要であることを追記。【第3編 第2章、第3章】
- 「積極的支援における支援ポイント達成の例」の図を新規に作成。【第3編 第3章】（参考①）

○ 保健指導の内容について

- 留意点に「継続的な取組について」の項目を新規に作成し、腹囲2cm・体重2kgの減少による血圧、血糖、脂質への効果には個人差があるため、継続した取組が必要であること等を記載。【第3編 第3章】
- 行動変容に関する評価者の判断を支援するための具体例である「特定保健指導において目標設定及び評価を行うための行動変容の例」の表を新規に作成。【第3編 第3章】（参考②）

○ 第4期の見直しポイントに合わせた修正

- 積極的支援の支援ポイントにアウトカム評価に関する内容を追加。【第3編 第3章】
- 留意点に「アウトカム評価の支援ポイントについて」の項目を新規に作成。【第3編 第3章】
- 「特定保健指導支援計画及び実施報告書の例」を修正。【第3編 第3章】

(参考①) 「積極的支援における支援ポイント達成の例」

4つのパターンを作成

パターンA【腹囲2cm以上かつ体重2kg以上減の目標の達成によるアウトカム評価で180pに到達した例】

パターンB【腹囲2cm以上かつ体重2kg以上減の目標達成には至らず、その後に修正した行動変容の目標達成によるアウトカム評価と継続的支援のプロセス評価を合わせて180pに到達した例】

パターンC【行動変容の目標達成によるアウトカム評価と継続的支援のプロセス評価とを合わせて180pに到達した例】

パターンD【追加支援を含めた継続的支援のプロセス評価により180pに到達した例】

[パターンA]

(概要) 腹囲2cm・体重2kg減を達成目標に設定し、生活習慣改善の行動計画を立案。 継続的支援の際に進捗を確認し、3か月以降経過後に2cm・2kg減の達成を確認。			
支援の種類	時期	支援形態	支援内容
初回面接	健診当日	個別支援	健診結果と生活習慣の間診票を活用し、生活習慣それぞれの特徴と対象者の行動変容ステージを捉える。 生活習慣についての気づきを促し、改善の可能性を探る。 3か月後の腹囲2cmかつ体重2kg減を達成目標に、腹囲と体重のセルフモニタリングの方法を確認する。 3か月以降の継続的支援の内容と方法を一緒に確認する。
継続的支援	1か月後	電子メール	現在の腹囲と体重を確認するとともに、自己効力感の向上につながる支援を実施。
	3か月以降	電子メール	実績評価と一体的に実施。電子メールにて腹囲2cmかつ体重2kg減以上となっていることを確認。 目標を達成したことを賞賛し、支援を終了する。 次年度に向けた行動目標の継続と次年度の健診を勧奨する。

達成プロセスのイメージ

目標	初回面接	継続的支援と実績評価	
2cm・2kg減を目標に設定し、生活習慣改善の計画を立案。	健診当日	電子メール	実績評価 電子メール
プロセス評価	20p	30p	30p
アウトカム評価			2cm・2kg減 180p

初回面接から3か月経過

[パターンC]

(概要) 行動変容を目標に設定し、生活習慣改善の計画を立案。 計画通り喫煙習慣と食習慣の行動変容の達成を確認。			
支援の種類	時期	支援形態	支援内容
初回面接	健診 1週間以内	グループ 支援	健診結果と生活習慣の関連についての説明を実施。 達成可能な行動変容の目標の立て方と具体的な実践方法について支援を実施。 2か月以降後の喫煙習慣と食習慣の改善を目標に設定する。 セルフモニタリングの方法を確認するとともに、継続的支援の内容と方法を一緒に確認する。
継続的支援	1か月後	グループ 支援 (遠隔)	オンラインでのディスカッションを通して、行動変容を継続するための障壁への対処の工夫について学びを深める支援を実施。
	2か月後	電子メール	生活習慣の改善状況について確認し、ここまでの取組状況を称賛し、自己効力感を高める支援を実施。
	3か月以降	電話	実績評価と一体的に実施。 この時点で設定した喫煙習慣と食習慣の改善が2か月継続できていることを確認し、支援を終了する。 継続的な取組と次年度の健診も勧奨する。

達成プロセスのイメージ

目標	初回面接	継続的支援と実績評価	
行動変容を目標に設定し、生活習慣改善の計画を立案。	健診 1週間以内	グループ 支援	電子メール 電話
プロセス評価	10p	70p	30p
アウトカム評価			喫煙改善 30p 食習慣改善 20p

初回面接から3か月経過

(参考②)「特定保健指導において目標設定及び評価を行うための行動変容の例」

表6 特定保健指導において目標設定及び評価を行うための行動変容の例

表6に、特定保健指導における行動変容の目標（例）を示す。

これらの例を用いる等して、対象者が2か月間、行動変容を継続することにより、腹囲1.0cm以上かつ体重1.0kg以上の減少と同程度の効果が期待されるよう目標を設定する必要がある。

なお、目標設定に当たっては、初回面接において、

- ・ 「標準的な質問票」
- ・ 「「動機付け支援」、「積極的支援」に必要な詳細な質問項目」

等を活用し、対象者の生活習慣をアセスメントした上で、対象者にとって実践可能であり、かつ、保健指導実施者によって評価可能なものとするのが重要である。

その他、目標設定やその評価に当たっての留意点を、「特定健診・特定保健指導の円滑な実施に向けた手引き」の「2-5積極的支援」に示しているところ、参照されたい。

生活習慣	目標（例）				
食習慣	総エネルギー摂取量を減らす	1日の間食は、適量（0kcal以内）にする（又は週に〇回に減らす） 甘い飲み物（清涼飲料水、加糖コーヒー等）を飲まない（又は〇回に減らす） 毎食のご飯は適量（〇g以内）にする 丼もの（カツ丼、天丼など）は月（又は週）〇回に減らす 主食同士を合わせた食事（ラーメンとライス、スパゲッティとご飯等）は月（又は週）〇回に減らす パン食の時には、揚げパン、菓子パン以外のものにする 1日〇以上、野菜を食べる（必要に応じて、主食や主菜の量を減らし、野菜の摂取を促す）			
	食習慣	脂質の多い食品や血中LDLコレステロールの上昇に関連する食品を減らす	肉料理は、週〇回に減らす 魚介類の料理を週〇回摂取する（肉類摂取回数が多い場合） 大豆製品の料理を週〇回摂取する（肉類摂取回数が多い場合） 揚げ物の料理は、週〇回に減らす バター、チーズ、ラードを減らす（又はやめる） 菓子パン、洋菓子、スナック菓子をやめる（又は〇回に減らす、別の食品に変える） インスタントラーメンは食べない（又は〇回に減らす） 牛乳やアイスは低脂肪のものにする 肉加工品（ハム・ソーセージ）は、月〇回に減らす		
		運動習慣	運動・生活活動の時間を増やす	軽く汗をかき運動を週〇日に増やす 軽く汗をかき運動をする時間を1回あたり〇分に増やす 掃除機をかける日数を週〇日に増やす 日常生活における歩行時間を今より〇分増やす 1日の歩数を〇歩増やす	
			運動・生活活動の強度を上げる・強度の高い活動に置き換える	電車（又は車）での移動時間のうち、〇分を徒歩での移動にする 〇分以内の移動であれば、徒歩や自転車で移動する エレベーターでの上下移動のうち、1日〇回以上階段を使用する 歩行による移動時間を今より〇分短くする（より速い速度で歩く）	
				喫煙習慣	たばこを吸わない
			休養習慣	毎日、〇時間以上睡眠をとる	
				毎日、〇時まで、寝る	
			その他の生活習慣	毎日体重を測り、結果を記録する	
		毎日血圧を測り、結果を記録する			
	1日の飲酒量は適量（1合以内）にする 週に〇日以上休肝日にする				

厚生労働科学研究「特定健康診査および特定保健指導における問診項目の妥当性検証と新たな問診項目の開発研究（研究代表者：中山 健夫教授）」の成果物をベースに作成。

参考：腹囲1.0cm（脂肪1.0kg）を減らすには、約7000kcal減らすことが必要である。

2. ICTを活用した特定保健指導の推進に関する主な変更点

○ 健診・保健指導の基本的な考え方

- 情報提供にあたっては、ICTの活用等も含めて多様な方法を用い、幅広い年齢層の対象者に確実に情報が届くよう努める必要があることを追記。【第1編 第1章】

○ 事業のマネジメントを担う者に求められる能力

- 「ICTを管理する能力」として、遠隔面接等の実施に必要な環境・体制を整備し、実施状況を評価し改善する能力を新規に追加。【第1編 第3章】
- 「医療情報システムの安全管理に関するガイドライン」（厚生労働省）に準拠した情報管理など、個人情報保護に必要な措置を講じることが求められることを追記。【第1編 第3章】

○ 健診・保健指導実施者に求められる能力

- 「ICTを活用する能力」として、対象者のICT環境に合わせた保健指導を実施するためにICTを活用したり、効果的・効率的にICTを活用した保健指導を実施・評価する能力を新規に追加。【第1編 第3章】

○ ICTを活用した保健指導とその留意事項

- ICTを活用した特定保健指導を推進することを踏まえて、遠隔面接による保健指導の留意点とアプリケーション等を用いた効果的な特定保健指導の工夫について記載。【第3編 第3章】

○ 保健指導の評価

- 保健指導においてアプリケーション等を活用した場合、当該アプリケーション等を評価できるような情報を収集する必要性について追記。【第3編 第4章】

3. 質向上のための取組に関する主な変更点

○ 人材育成体制の整備

- 「健診実施機関・保健指導実施機関の役割」を新規に追加し、保健指導の質の担保に努めること、より効果的な保健指導となるようデータ収集や分析を行うように努めることを記載。【第4編 第1章】

○ 最新の知見を反映した健診・保健指導内容の見直しのための体制整備

- 「保険者の役割」を新規に追加し、課題の優先順位を考慮し、健診・保健指導プログラムを効果的・効率的に実施していくことや、そのために事業評価を行い、常に事業を改善できる体制が求められることを記載。【第4編 第2章】
- 「保険者中央団体の役割」を新規に追加し、各保険者がデータを活用しながら健診・保健指導プログラムを効果的・効率的に実施していくための支援・研修を行うことが重要である旨を記載。【第4編 第2章】

○ 健診・保健指導の研修ガイドライン

- ICTが様々な生活活動に浸透していることから、保健指導にもビデオ通話システムやアプリケーション等のICTを活用し、対象者が保健指導を受けやすい指導体制や環境整備を行えるように、ICTの推進に関する研修内容も盛り込む必要がある旨の文章を追加。
- 保健指導スキル評価票に「保健指導においてICT（ビデオ通話システムやアプリケーション等）を活用できる」を追加。
- 「業務遂行能力チェックリスト」の【初任者】、【中級以上】、【保健指導チームのリーダー的立場にある専門職】、【特定保健指導事業の運営責任者】のそれぞれにICTを活用した保健指導に関する項目を追加。
- 保健指導実施者の【初任者】及び【経験者】のそれぞれのプログラムにICTの活用に関する例を追加。

4. その他の変更点について

○ 「動機付け支援」「積極的支援」に必要な詳細な質問項目

- 「動機付け支援」「積極的支援」に必要な詳細な質問項目について、行動変容の目標を立てる際に、対象者の生活習慣のアセスメントに活用することを見据えて修正。【第3編 第3章】

○ 地域・職域における保健指導

- 「地域・職域連携推進ガイドライン」への参照の追加とガイドライン内の地域・職域連携の意義に関する図を追加。【第3編 第5章】

○ 特定保健指導の対象とならない非肥満の脳・心血管疾患危険因子保有者に対する生活習慣の改善指導

- 関連する各種ガイドラインの更新を踏まえて、記載内容の修正。【第3編 第3章】