

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

02 目次

04 特定保健指導の実施方法について + memo

特定保健指導の 実施率が高い健診機関に インタビュー

06 Case 1 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)

08 Case 2 人にも企業にも徹底して寄り添うことが大切! 巡回健診でも創意工夫と熱意で 高い実施率を実現



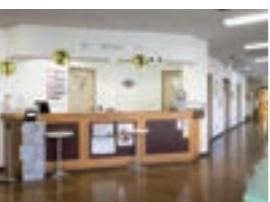
- 社会医療法人 中山会
宇都宮記念病院 総合健診センター
(栃木県宇都宮市)

10 Case 3 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)

12 Case 4 声掛けとタブレットによる誘導 円滑な誘導で、 高い初回面談実施率を実現!



- 医療法人
メドック健康クリニック
(愛知県名古屋市)

14 Case 5



声掛けを工夫し、初回面談へと誘導

システム化と多様なアプローチ法で 中断を防ぐ

- 一般財団法人
大阪市環境保健協会
(大阪府大阪市)

16 Case 6



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)

18 Case 7



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)

20 Case 8



「特定保健指導までが健診」を、共通認識に 断られない工夫を凝らすことで 継続した支援を実現

- 菊池養生園保健組合
菊池広域保健センター
(熊本県菊池市)

22 Case 9



健診の導線と声掛けを工夫 効率性をきわめて 高い実施率を実現

- 大分県厚生連
健康管理センター
(大分県別府市)

特定保健指導の実施方法について

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



健診当日に
対象者を
階層化・選定

3~6か月

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



健診当日に
出せる検査結果^①で
対象者を階層化・選定
1) 腹囲・体重、血圧、喫煙等

3~6か月

Ⅲ 後日初回面談実施



健診から
初回面談までに
対象者を階層化・選定

3~6か月

健診機関で
事業所で
オンラインで

Memo

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

医療法人渓仁会
渓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%

お話を伺った方

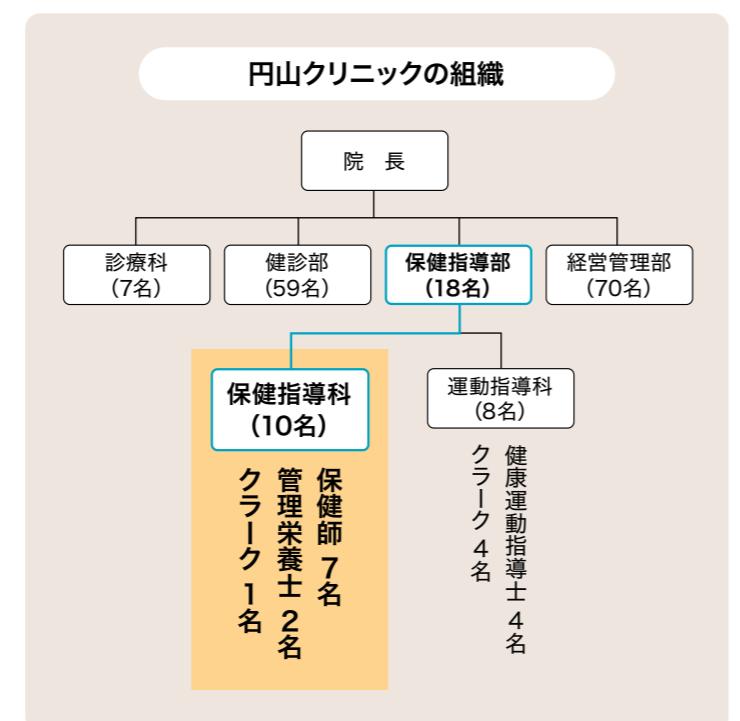
保健指導科 科長・保健師 米谷 美智子さん(右)
保健指導科 主任代理・保健師 浅地 亜衣さん(左)
経営管理部 部長 山谷 明弘さん(左下)

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があります。実施率を上げるために「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。コースによりますが、血液検査の結果が40～60分で出るので、**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と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ると考えています。

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こと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、平日の日中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決める。昼夜みや平日夜間、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。



指導というと
上から目線に思われるがち
なため、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うことで、初回面談の分割実施を行っています。

渓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



人にも企業にも徹底して寄り添うことが大切！

巡回健診でも創意工夫と熱意で高い実施率を実現



栃木県宇都宮市

社会医療法人 中山会 宇都宮記念病院 総合健診センター

健診受診者数 : 27,089人
特定保健指導対象者数 : 5,514人
初回面談実施人数 : 4,924人

初回面談実施率
89.3%

お話を伺った方

特定保健指導室
主任・管理栄養士 飯野 友香 さん(右)
管理栄養士 西本 彩香 さん(左)

point

01 施設健診、巡回健診を実施

設立当初からの「生活習慣病の予防と改善で地域の皆様の健康維持に貢献すること」という理念のもと、当院では施設健診だけでなく、巡回健診も実施しています。

特定保健指導はどちらも健診当日に初回面談を分割実施で行っています。腹囲やBMIで対象の方を選定するので、血液検査の結果、特定保健指導に該当しない方も当然いらっしゃいます。

しかし、その方が将来特定保健指導に該当する可能性もあると考えれば、決して無駄ではないと考え、お一人おひとりに丁寧な面談を実施しており、現在では施設健診、巡回健診ともに高い特定保健指導実施率を有しています。

point

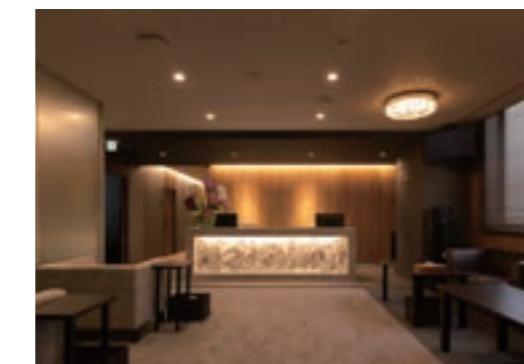
02 巡回健診では個別性のある対応を実施

施設健診、巡回健診ともに、あらかじめ、健診の最後に特定保健指導を組み込むことで、対象者がスムーズに、違和感なく、高い健康意欲のまま指導が受けられるように工夫しています。

プライバシーに配慮した相談室があるので、施設健診は問題ないのですが、難しいのは巡回健診の場合です。

例えば、企業担当者との打ち合わせの段階で「プライバシーに配慮した場所が確保できない」「対象者となった一部の方への指導とすると不公平感がある」などの懸念から、特定保健指導を断られるケースが出てきます。

こうした場合は、従業員の健康がいかに企業にとって大切なことを丁寧に説明し、綿密な打ち合わせ、指導スペース確保のための下見、不公平感が出ないために全員に面談を実施することを提案するなど、企業ごとの要望や懸念の解消に対して臨機応変に、個別性のある対応をしています。



基本の考え方

チェックリストに特定保健指導の項目を印字することで、案内が円滑に行える。

巡回健診のポイント

プライバシーに配慮した環境の確保が難しい企業に対し、その懸念点の解消・解決に個別対応することで、特定保健指導が行える状況を作り出す。



特定保健指導推進の
きっかけ・背景



設立の理念もあり、制度が開始された2008年度から特定保健指導を実施しています。当初は特定保健指導に従事する保健師は少人数でしたが、徐々に拡充し、現在では保健師40名、管理栄養士6名が在籍しており、健診だけでなく、特定保健指導、その後の継続的な健康づくりのサポートまで一貫してフォローできることが強みです。

point

03 きめ細かなフォローで人と企業の信頼を得る

初回面談実施率だけでなく、継続支援を中断させないためにも、さまざまな工夫を行っています。まず、健診後は1週間以内に必ず電話やメールで連絡を行い、連絡がつかない場合は3週間以内に2回以上の連絡を必須としています。それでもつながらない場合はお手紙も発送します。最長でも1ヶ月以上何もアクションしないことがないよう、ファイリングによる日々の進捗管理と月1回のシステム確認を実施しています。

特定保健指導の終了後もウェルビーイングニュース(季節ごとの食や栄養、健康に関するお知らせやアドバイス)を送付したり、企業担当者や経営者に向けたセミナーの開催、健診センターのLINEアカウントによる情報発信などを行い、継続的な健康づくりをサポートしています。

人にも企業にも徹底して寄り添うことが継続率向上に寄与すると考えています。



▲継続的な健康づくりをサポートするウェルビーイングニュース。



▲特定保健指導対象者に送付するお知らせ。

point

04 院内の連携とやりがいづくりで意識向上

最初からすべてが順調だったわけではありません。事務職との連携不足で対象者が帰ってしまうこともあります。大切なのは、「対象者や企業の健康支援」に向けて、職種や部署の垣根を越えて、職員が一丸となって取り組む姿勢だと感じています。こうした取組は、対象となる方々の健康維持・向上に資するだけでなく、組織全体の利益にもつながるものであり、その価値を職員間で共有しながら事業を推進していくことが、私たちの誇りにもつながると思っています。



＼健診機関担当者からひとこと／

✓ 血液検査の結果が当日に出せない施設でも分割実施や後日実施のやり方次第で実施率は確実に向上させることができます。特に巡回健診では企業の協力が必要不可欠ですので、企業の担当者と打ち合わせを綿密に行い、企業のニーズに沿った、個別性のある提案をすることが重要です。当院でも企業ごとに丁寧な対応を行うことで、口コミで他の企業様から新規のご予約をいただけることも増えてきました。

✓ 一番大切なのはスタッフのやりがいづくりだと感じています。職種や部署の垣根を越えて一丸で取り組む風土、自分たちの仕事が組織の利益に貢献しているのだという理解を共有することが必要です。そのためにも日々の話し合いがとても重要です。

宇都宮記念病院 総合健診センター

栃木県宇都宮市大通り1丁目3番16号
<https://www.nakayamakai.com/kenshin/>

設立: 1988年3月
事業内容: 健康診断(一般健診、特殊健診、特定健康診査、特定保健指導、巡回健診)、人間ドック(1日ドック・2日ドック)



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
初回面談実施人数：607人

初回面談実施率
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
健診指導課 保健師柳原 園子 さん (左)
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。当日の腹団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

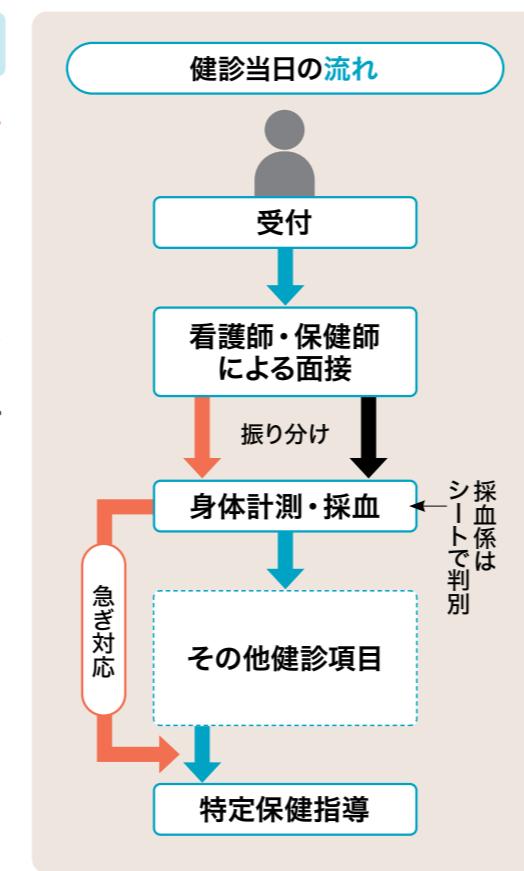
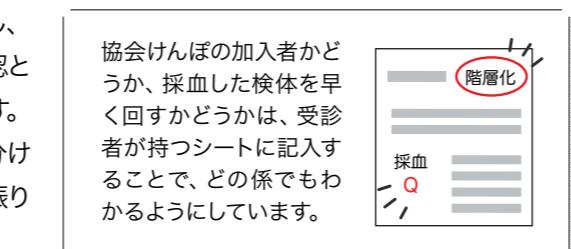
血液検査が急ぎ対応となった場合は、**採血後の検体を「Q袋」と書かれた箱に入れます**。特別なシステムや機器があるわけではなく、意外とローカルな対応をしています。

検査結果が出る時間と他の検査の所要時間から逆算して、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談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”的こと。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

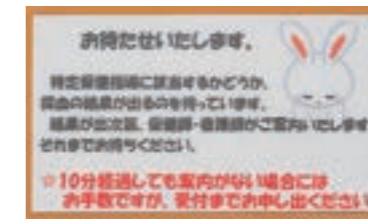
2018年に特定保健指導が第3期に変わるタイミングから本格的に取り組みました。日本人間ドック・予防医療学会の研修などで他の施設の保健師と意見を交換したり、内部で話し合って体制を変えるなど、しっかりと特定保健指導を実施しようとなりました。その結果、2017年に8%だった初回面談の実施率が、今では80%以上となっています。

point

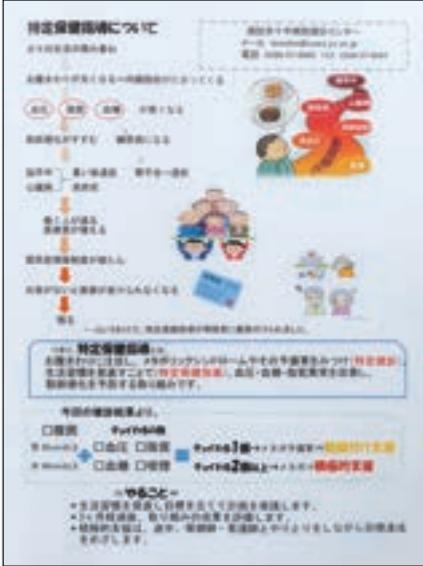
03 チラシをつくり対象者に配布

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掛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、初回面談のときに選択していただきます。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、今回はどうな方法だったら連絡ができるようをお話しすると、連絡がつきやすくなります。初回面談で選んだ**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**。

保健師から言われ?
仕方なくやるのではなく、
やってみてよかったですと言われるサポートを
目標にしています。

1年1回、
一緒に健康のこと
考えてくれる施設なんだ
と思ってもらいたいです。

＼健診機関担当者からひとこと//

✓体格がよくなっている方などは、自分の体のことが心配だと思うんです。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）



声掛けとタブレットによる誘導

円滑な誘導で、高い初回面談実施率を実現！



愛知県名古屋市

医療法人

メドック健康クリニック

健診受診者数：3,507人
特定保健指導対象者数：651人
初回面談実施人数：524人

初回面談実施率
80.5%

※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

管理栄養士 健康運動指導士 城所 史津子 さん（左）
管理栄養士 渡邊 千草 さん（右）
抄外課 課長 伊藤 慎悟 さん（右上）

point

01 タブレットを活用したスムーズな誘導。待ち時間対策にも

血液検査を外部委託している当院では、腹囲とBMIの結果で特定保健指導の対象者となった方に健診当日に初回面談を実施し、健診から約3週間後に発行する健診結果で、血液検査を含めた最終的な階層化（特定保健指導レベル）の結果を通知しています。

当院では、タブレットを使った健診誘導システムを導入。受診者にお渡しするタブレットには検査結果が表示されるだけでなく、どの検査を次に受けるかがわかるようになっています。特定保健指導の対象者に対しては「次は3階（特定保健指導実施場所）へ」という通知を送信。特定保健指導の対象者であることを口頭でお伝えるすると、身構えたり後ろ向きに捉えたりされる方もいらっしゃいますが、**健診誘導システムを使うことで検査の一環として、スムーズにご案内**できています。

健診では待ち時間が生じる場合もありますが、**健診誘導システムでは空いている検査へ受診者を効率的に誘導することも可能**となっており、待ち時間の短縮にもつながっています。



番号札を活用し、待ち時間へのストレスを和らげる



待ち時間に対する受診者の意見を受けて導入したのが、特定保健指導における番号札の配布です。タブレットで特定保健指導の案内を受けて面談室にお越しいただいた方に、番号札を取っていただくシステムにしています。特定保健指導を行う部屋の前でお待ちいただく際に、「自分が何番目に呼ばれるか」という見通しを立てられるため、待ち時間に対するストレスの軽減につながっています。

特定保健指導推進の
きっかけ・背景

1990年に開業後、地域医療の充実や疾病の予防に努めてまいりました。当初は外部委託による後日実施の特定保健指導を行っていたのですが、2019年から当院で健診当日の特定保健指導を開始しました。本格的な実施にあたって管理栄養士を増員し、現在7人が特定保健指導に対応しています。

point

02 ポジティブな声掛けを心がける

初回面談を毎年お断りされる対象者の方へも、改めてお声掛けをしています。一人ひとりに初回面談を受け入れるタイミングがあり、「周囲で病気になった人がいる」などを理由に、「今年は受けてみようかな」と健康への意識が変わるものいらっしゃるからです。

今でこそ「お役にたてる情報を提供しております」と明るく声掛けしていますが、当初は時間を割いてもらうことに対しての申し訳ない気持ちがありました。「いい面談ができた」という成功体験を積み重ね、また行政が主催する勉強会などで身につけた知識が自信に繋がり、スタッフの気持ちに変化が生まれたように思います。さらに一人ひとりがアンテナを張り、高たんぱくで低糖質・低カロリーな新商品の情報など、特定保健指導に活用できる知見をスタッフ間で共有しています。



対象者のライフスタイルをヒアリングし、生活改善のために無理なく続けられそうなことを提案しています！

point

03 継続支援はアプローチを変えることで、中断を防ぐ

継続支援は、メール5～6回または、メール3回&面談のどちらかを選んでもらいいます。3日以内にご返信がない場合は再度メールを数回にわたって送信します。それでも返信がない場合は電話をするなど、**支援が中断しないよう、アプローチ方法を変えて**実施しています。

当院ではパートタイマー7人の管理栄養士がローテーションを組んで、業務にあたっていますが、毎日同じスタッフが勤務しているとは限りません。どのスタッフでも対応できるように返信の有無はボックスで管理。継続支援の中断を防ぐことにつながっています。



継続支援は担当制ではありません。どのスタッフでも対応できるよう情報共有が大切！



▲メールを送信した日ごとにファイルを分け、メールの返信が来なければ「メール返信待ち」ボックスへ保管。

// 健診機関担当者からひとこと //

✓ 健診を終えたあとに特定保健指導を受けていただけるような自然な流れをつくり、待ち時間を減らすことで、初回面談実施率の向上につながるのではないかと。

✓ 当院では、タブレットによる健診誘導システムで、健診途中でも特定保健指導へご案内したり、番号札を使うことにより、待ち時間を減らしたり、待ち時間の見通しを立てられるよう努めています。

医療法人メドック健康クリニック

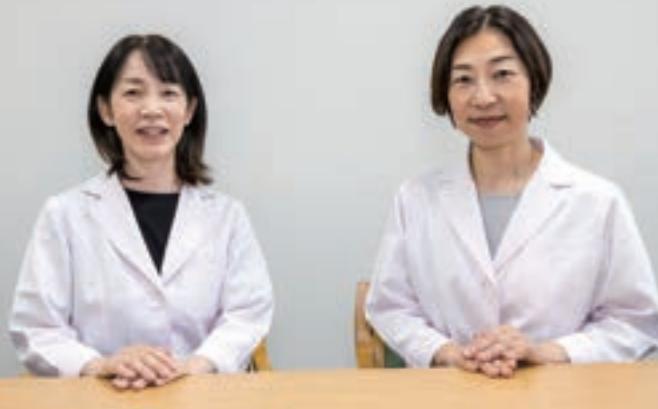
愛知県名古屋市昭和区安田通4-3
<https://medoc.jp/>

設立：1990年

事業内容：人間ドック（日帰り人間ドック、日帰り人間ドック全身コース（男性）、日帰り人間ドック全身コース（女性）、一泊人間ドック、一泊人間ドック全身コース（男性）、一泊人間ドック全身コース（女性））、脳検診、一般脳ドック、企業健診、特定健診・特定保健指導、名古屋市がん検診（ワクチン検診）



声掛けを工夫し、初回面談へと誘導 システム化と多様なアプローチ法で中断を防ぐ



大阪府大阪市

一般財団法人 大阪市環境保健協会

健診受診者数：3,583人
特定保健指導対象者数：729人
初回面談実施人数：666人
初回面談実施率
91.4%

※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
管理栄養士 長光 礼加さん(左) 江口 すみれさん(右)
理事長 松本 進さん(左下)
事務長 福本 幸子さん(右上)

point

01 無理のない目標設定と電話・メール等での細やかな支援

当協会では、血液検査を外部に委託しているため、腹囲やBMIの結果から特定保健指導の対象となる可能性がある方に健診当日に初回面談を実施しています。

健診受診の数日前までに過去3年分の健診結果や病歴、過去に対象となった方であれば特定保健指導内容などをプリントアウトして準備しています。**履歴を見ることによって、過去に中断してしまった方へのアプローチ方法の改善**にもつなげられます。そして、特定保健指導の対象になる可能性があるか否かの判断を、腹囲・体重を測定後すぐ判断し、看護師や受付スタッフと連携の上、もれなく初回面談を案内するようにしています。

初回面談では「習慣化の大切さ」をお伝えしています。生活改善が一時的な取組にならないように、「白米を3口減らす」「階段を使う」など、**無理なく続けられる計画目標を設定**していただきます。

初回面談1週間後の電話連絡で、計画をまだ進められていないことがわかった場合は、「生活習慣を見直すことで改善できる可能性が高いので、健康のために続けてみましょう」と声掛けをしています。見知らぬ番号からの電話には出ない方も多いため、**初回面談で配布する資料にはアドレス帳登録が可能な二次元コードを掲載**。その場で登録を促し、支援継続に繋げています。



◀初回面談で配布する資料は、毎年プラスアップを重ねている。選択式のアンケートを用いることで、対象者が目標を立てやすくなるなどの工夫も。



地域の健康の保持・増進への貢献を目指して

当協会は1974年に設立し、2024年に創立50周年を迎えました。2014年、施設の独立性や品質管理など厳格な基準を満たし、日本総合健診医学会の優良認定を受けました。今年、日本総合健診医学会では「健康教育を有効に活用した国民の健康の保持と増進への貢献」を方向性として掲げています。当協会でも健診だけではなく保健指導をしっかりと取り組むことが大切だと感じており、特定保健指導はもちろんのこと、今後は健康づくりのイベントなどに積極的に参加していきたいと考えています。



特定保健指導推進の
きっかけ・背景



当協会では、制度が始まった2008年から特定保健指導を実施しています。当初は小規模でしたが、特定保健指導が第3期に変わった2018年から管理栄養士を増員し、本格的に取り組んでいます。経験豊富で高い技術を備えたスタッフが受診者さまの不安や要望にお応えできるように、丁寧で親しみやすい接遇を心がけて、日々精進しております。

point

02 声掛けを工夫し、特定保健指導へ自然に誘導

特定保健指導を本格的に取り組み始めた当初は、断られる対象者も多くいらっしゃいました。当初は「あなたは対象者でした」「特定保健指導のお話があります」という声掛けをしていましたが、「今日の計測結果についてお話があります」と表現を工夫するようにしてから、**自然に足を運んでもらえるような雰囲気づくり**ができるようになったと感じます。特定保健指導は、看護師や受付スタッフなど、他部門との連携は欠かせません。健診中に**待ち時間が発生している場合は、健診途中で対象者を特定保健指導に先にご案内するなど工夫**しています。



▲スタッフの皆さん。

point

03 システム管理と棚卸しで支援中断を防ぐ

特定保健指導は担当制ではなく、初回に面談をしたスタッフが継続支援を担当するとは限りません。どのスタッフでも引き継げるよう、**健診結果や初回面談で立てた計画目標などがわかる支援管理表をシステムと紙で管理**しています。また**月1回、棚卸し**を実施し、**継続支援の連絡漏れがないかなどを確認**することで、**継続支援の中止防止**に取り組んでいます。

支援管理表はデータと紙で保管しており、月1度の棚卸しの日にダブルチェックしています。



point

04 対象者の改善結果をやりがいに

特定保健指導を行うスタッフは、個々にスキルアップに励むほか、**相談したり事例を共有したりすることで、モチベーションアップや不安解消**につなげています。特定保健指導をきっかけに、「炭水化物の重ね食べをやめる」や「飲酒量を減らす」などの生活改善を行い、体重を減らすことができた事例をお聞きすると、「特定保健指導が少しでもプラスになっている」と、うれしく思います。

最近の事例では、継続支援期間中に体重を10kg減らされた方も。感謝していただくことがやりがいになっています。



健診機関担当者からひとこと //

✓腹囲とBMIの結果で特定保健指導の対象となる可能性がある方に対し、「健診の結果についてお話があります」と柔らかな表現を用いると、スムーズに誘導できると思います。初回面談実施率向上には、看護師や受付スタッフなど他部門との連携も不可欠です。

✓継続支援の連絡の間隔は、長すぎても短すぎてもNG。対象者さまのご意見を踏まえ、現在は24日間隔でメール等を送信しています。返信がない場合は電話をしたり、電話をかける時間帯を変えたりして、継続支援の中止防止に努めています。

一般財団法人 大阪市環境保健協会

大阪市中央区大手前2丁目1番7号 大阪赤十字会館6階・7階
<https://www.oepa.or.jp/>

設立: 1974年

事業内容: 一般人間ドック、OCSドック、生活習慣病予防健診、大阪市国保人間ドック、がん検診、定期健診・OCS健診、進学・就職時健診、特定健診、オプション検査、新生児マスククリーニング検査、訪問看護ステーション



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



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ていただけるかが課題となりました。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。

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る方をピックアップ。**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え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と、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
短く感じさせるのが
ポイントです！



健診後のフォローまで
しっかりと行うとお伝えし、「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。



健診当日の初回面談までの流れ

- 健診予約 事業主宛にご案内を送付
- 健診前準備 健診受診者の情報・過去の健診結果から保健指導に該当しそうな方を抽出しておく
- 健診当日 抽出した方の血液検査の結果を優先的に出してもらう
問診(看護師による面接)で特定保健指導の案内をする

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。

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ると思います。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、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り思います。



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右記の検査を実施。
- 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！

特定保健指導の制度開始当初3名だった保健師は、実施率の上昇とともに増員しました。



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は？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://hakujyujikai.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、先に採血を行ってもらいます。その他の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もらい、みんなでシステムを築き上げました。



健診当日の流れと各担当者の役割

身長・体重・腹囲 (検査補助)

腹囲・BMIが基準値を超える方のファイルに目印となる「レッドカード」を挿入。

採血・問診 (保健師・看護師)

治療中でないことを確認し、候補者の血液は早く結果を出してもらうよう依頼。この段階で候補者には健診終了後、検査結果を聞いていくように伝える。※指導という言葉は使わないようにする。

血液検査 (検査技師)

特定保健指導の階層化に必要な項目について、40分以内に検査完了する。

健診終了 (受付)

対象者を面談室へ誘導。

初回面談 (保健師・管理栄養士)

検査結果を説明し、特定保健指導の同意を得る。



▲ 広く明るい雰囲気の面談室。全8室ある。

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つと連絡をすると受け取れないことが多かったです。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。

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。

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。



「対象者が自分のお父さん、お母さんだったらどうするか?」という視点を持つ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うようお願いし、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、やろう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を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・受診勧奨)、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)



「特定保健指導までが健診」を、共通認識に 断られない工夫を凝らすことで継続した支援を実現

特定保健指導推進の
きっかけ・背景



制度が始まった2008年度から実施しております。実はそれ以前から、予防医学に重きを置いており、市と連携した健康づくり事業に取り組んできた経緯があります。制度に合わせて“新しく始めた”というよりは、もともと行っていた地域の予防活動を基盤に、制度化された特定健診・特定保健指導へ自然に移行できたという点が、大きな特徴だと思います。



熊本県菊池市

菊池養生園保健組合 菊池広域保健センター

健診受診者数：4,491人
特定保健指導対象者数：955人
初回面談実施人数：827人
初回面談実施率
86.6%

※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

保健予防課 管理栄養士
保健予防課 管理栄養士
保健予防課 保健師

田中 裕子 さん（中）
中村 允俊 さん（左）
荒川 礼佳 さん（右）

point

01 昨年までの健診データを事前に準備し確認

受診当日に効率よく指導ができるように、昨年までの健診データや過去の保健指導内容を確認する仕組みを整えています。使用する「経年結果一覧表」は、対象者の過去10回分の血圧や体重、血糖値などのデータを一覧で確認することができます。

また、経年的に特定保健指導の対象となっている方については、**特定保健指導システムから過去の指導記録を確認し、どのような助言を行ったのか、どのような反応があったかを把握します。**こうした準備を行うことで、継続的で個別性のある指導が実施できています。

▲過去のデータを参照し、特定保健指導の効率アップ。

point

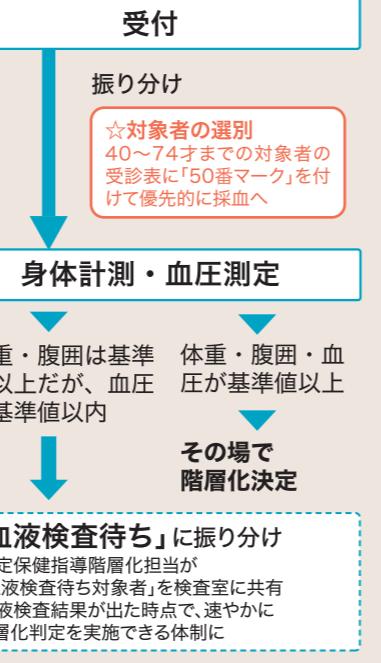
02 健診結果が当日に出る体制づくり

当施設では、血液の検査結果が当日の健診終了時までに出るよう工夫をしています。受付が済んだ方から採血にご案内。ただ、日々の健診実施においては、特定健診だけでなく、労安法健診や特殊健診も実施しているため、全員を一度に採血へ誘導すると流れが滞ってしまいます。そこで、**特定健診の対象者には受診票に「50番マーク」を付け、優先的に採血へ案内**する方法を取っています。看護師が血圧測定を行う際に、体重や腹囲、血圧が基準値以上かで判定し振り分けます。血圧を含め基準値を超えていれば、階層化を確定。腹囲や体重は基準値以上だが、血圧は基準内という方は「血液検査待ち」として扱います。



▲特定保健指導対象者（50番マーク）は必ず血圧室へ戻る仕組みを導入

特定保健指導の流れ



point

03 多職種による協力体制

初回面談を実施するためには、特定保健指導を直接担当する保健師や管理栄養士だけでなく、検査技師や看護師といったスタッフの協力も欠かせません。そのため、特定保健指導が増収につながることや、各職種が果たす役割や貢献の大きさを具体的に伝えるよう努めています。また、多職種でチームを編成し、互いの専門性を生かしながら特定保健指導に取り組むことで、対象者により質の高い支援が提供できる体制を整えています。さらに、保健師や管理栄養士は健診業務そのもののマネジメントにも積極的に関わり、「**保健指導までが健診である**」という共通認識のもと、施設全体の連携体制が一層強化されたと感じています。



▲チームの誰もが兼務しているからこそ、さまざまな立場での視点で意見交換が可能に。

point

04 支援者の負担を減らすことを心掛ける

特定保健指導において中断率を下げるために、電話支援の仕組みを工夫しています。初回面談を担当した職員だけに継続支援を任せのではなく、複数の職員が関わる形を取り、毎日12時30分と16時からの1時間電話支援に充てるようしています。つながらない時は、翌日に再度架電。6回電話してもつながらない場合、初回担当者に戻すなどのルールを決めることで、前向きな関わりが続けられています。

また、支援では大きな成果を出すことを目標にせず、長い目で見て少しづつの変化を積み重ねることに重きを置いています。「プログラムシート」を利用し、対象者に寄り添いステップアップ。**結果を急ぎすぎるのはなく**、小さな改善と一緒に喜び合うことを心掛けています。毎年の健診と特定保健指導を通じて一歩ずつという姿勢が、継続的な健康づくりにつながっていると実感しています。



▲システムを導入し、支援スケジュールなどが記載されたプログラムシートの作成も容易に。対象者が簡単に目標を書き込むことができるデザインです。

健診機関担当者からひとこと //

✓まずは初回面談を健診当日に実施できる体制を整えることが大切です。血液検査結果を迅速に返す体制づくりが必須で、そのためには検査技師の協力が欠かせません。健診フロー全体の中に特定保健指導を組み込む意識を持つことが大切です。

✓継続支援は複数の担当者で行うことがおすすめです。同じ人だけで支援すると単調になりやすくなってしまいます。複数人が関わることで新しい視点からの声掛けができ、利用者の反応に柔軟に対応できます。結果的に中断率の低下につながります。

菊池養生園保健組合 菊池広域保健センター

熊本県菊池市泗水町吉富2193-1
<https://www.yojoen.or.jp/>

設立：1992年4月

事業内容：法定健診、協会けんぽ生活習慣病予防健診、菊池市住民健診、合志市住民健診、人間ドック（1日ドック標準コース・1日ドックレディースコース・1日ドック血管チェックコース・1日ドック頭部チェックコース）



