

第4期(令和6～11年度)の特定健康診査・特定保健指導実施基準の主な改正内容

1 特定健康診査

(1) 基本的な健診項目

|        | 第3期(現行)  | 第4期(基準改正後)  |
|--------|--|---|
| 血中脂質検査 | <p>中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロールを測定する。</p> <p>【保健指導判定値】<br/>中性脂肪<br/>150mg/dl</p> | <p>(基本的な健診項目としての変更は無し)<br/><u>血中脂質検査における中性脂肪について、やむを得ず空腹時以外で中性脂肪を測定する場合は、食直後を除き随時中性脂肪による血中脂質検査を可とする。</u></p> <p>【保健指導判定値】<br/>中性脂肪<br/>・<u>空腹時150mg/dl</u><br/>・<u>随時175mg/dl</u></p> |

(2) その他

|         | 第3期(現行)   | 第4期(基準改正後)  |
|---------|---|---|
| 標準的な質問票 | <p>8.現在、たばこを習慣的に吸っている。<br/>(「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「合計100本以上、又は6ヶ月以上吸っている者」であり、最近1ヶ月間も吸っている者)</p> <p>【回答】<br/>はい(条件1と条件2を両方満たす)<br/>いいえ</p> <p>18.お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度</p> <p>【回答】<br/>毎日<br/>時々<br/>ほとんど飲まない(飲めない)</p> | <p>8.現在、たばこを習慣的に吸っていますか。<br/>(「現在、習慣的に喫煙している者」とは、<u>条件1と条件2を両方満たす者である。</u>)<br/><u>条件1：最近1ヶ月間吸っている</u><br/><u>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)</u></p> <p>【回答】<br/>はい(条件1と条件2を両方満たす)<br/><u>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)</u><br/>いいえ( <u>          </u> 以外)</p> <p>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、<u>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</u>)</p> <p>【回答】<br/><u>毎日</u><br/><u>週5～6日</u><br/><u>週3～4日</u><br/><u>週1～2日</u><br/><u>月に1～3日</u><br/><u>月に1日未満</u><br/><u>やめた</u><br/><u>飲まない(飲めない)</u></p> |

|  | 第3期（現行）  | 第4期（基準改正後）  |
|--|--|---|
|  | <p>19. 飲酒日の1日当たりの飲酒量<br/>日本酒1合（180ml）の目安：ビール500ml、焼酎（25度（110ml））、ウイスキーダブル1杯（60ml）、ワイン2杯（240ml）</p> <p>【回答】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1合未満</li> <li>1～2合未満</li> <li>2～3合未満</li> <li>3合以上</li> </ul> <p>22. 生活習慣の改善について保健指導を受ける機会があれば、利用しますか。<br/>（ 練馬区では使用していない）</p> | <p>19. 飲酒日の1日当たりの飲酒量<br/><u>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110ml）、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500ml、同7度・約350ml）</u></p> <p>【回答】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1合未満</li> <li>1～2合未満</li> <li>2～3合未満</li> <li>3～5合未満</li> <li>5合以上</li> </ul> <p>22. 生活習慣の改善について、<u>これまでに特定保健指導を受けたことがありますか。</u></p> <p>【回答】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>はい</li> <li>いいえ</li> </ul> |

## 2 特定保健指導

|                       | 第3期（現行）  | 第4期（基準改正後）   |
|-----------------------|--|--|
| 評価体系の見直し              |  | <p>特定保健指導の実績評価にアウトカム評価を導入し、プロセス評価について評価体系を見直す。</p> <p>【アウトカム評価】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・主要達成目標の腹囲 2 cm・体重 2 kg 減を達成した場合は、保健指導の介入量を問わずに終了。</li> <li>・その他の目標として、生活習慣病予防につながる行動変容（食習慣の改善、運動習慣の改善、喫煙習慣の改善、休養習慣の改善、その他の生活習慣の改善）や腹囲 1 cm・体重 1 kg 減を設定し評価する。</li> </ul> <p>【プロセス評価】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・介入方法により個別支援（ICT 含む）、グループ支援（ICT 含む）、電話、電子メール等とし、時間に比例したポイント設定を見直し、介入 1 回ごとの評価とする。</li> <li>・ICT を活用した場合も同水準の評価とする。</li> <li>・特定健康診査実施後の特定保健指導の早期実施を新たに評価する。</li> </ul> |
| 特定保健指導の初回面接の分割実施の条件緩和 | 特定保健指導の初回面接は、特定健康診査実施日当日であれば初回面接の分割実施として取り扱える。 | 特定保健指導の初回面接は、特定健康診査実施日から 1 週間以内であれば初回面接の分割実施として取り扱える。  |

詳細な運用については、現在、区と練馬区医師会にて協議・検討中