

第4期真岡市国民健康保険  
特定健康診査等実施計画

令和6年3月

# 目 次

第1章 特定健康診査等実施計画について	
1 背景及び目的	2
2 特定健康診査・特定保健指導の基本的な考え方	2
3 計画策定の趣旨	2
4 計画の期間	2
第2章 真岡市国民健康保険医療費の現状	
1 真岡市国民健康保険における診療件数及び総医療費の推移	3
2 第三期計画における評価	4
第3章 特定健康診査等の実施	
1 特定健康診査から特定保健指導の流れ	6
2 達成しようとする目標	7
3 対象者推計	7
4 実施内容等	9
5 外部委託	12
6 周知・案内方法	12
7 事業者が行う健康診査等による健康診査データの収集方法	12
第4章 個人情報保護	
1 基本的な考え方	13
2 記録の保存方法	13
3 記録の保存年限	13
第5章 特定健康診査等実施計画の公表・周知	13
第6章 特定健康診査等実施計画の評価・見直し	
1 計画の評価について	14
2 計画の見直しについて	14
第7章 その他の必要事項	14

# 第1章 特定健康診査等実施計画について

## 1 背景及び目的

わが国は、国民皆保険のもと、誰もが安心して医療を受けることができる医療制度を確立し、世界有数の平均寿命や高い医療水準を達成してきました。しかし、高齢化の急速な進展と生活習慣病の増加により、これが死亡原因の約6割を占め、医療費の占める割合も約1/3に至ることから生活習慣病対策が必要となってきました。

このような状況に対応するため国は、平成18年6月に医療制度改革を行い、この一環として高齢者の医療の確保に関する法律（以下「高齢者医療確保法」という。）により、医療保険者ごとに40歳から74歳までの被保険者に対する生活習慣病を中心とした疾病の予防を重視した特定健康診査と特定保健指導を実施することを義務付けました。

こうした背景を踏まえ、本市においても平成20年4月から国民健康保険の被保険者に対し、真岡市国民健康保険特定健康診査等実施計画に基づき、特定健康診査と特定保健指導を実施してきました。

本計画は、平成30年度から令和5年度を計画期間とする「第三期計画」が終了することから、第三期における特定健康診査と特定保健指導の実施結果を踏まえ、計画の見直しを行い、糖尿病等生活習慣病の発症予防、早期発見、重症化を抑制し、将来的な医療費の適正化を図ることを目的に2024（令和6）年度から2029（令和11）年度を計画期間とする「第4期真岡市国民健康保険特定健康診査等実施計画」（以下「計画」という。）を策定するものです。

## 2 特定健康診査・特定保健指導の基本的な考え方

この計画で言う特定健康診査とは、糖尿病等の生活習慣病の発症原因とされる内臓脂肪型肥満に着目した検査項目による健康診査をいいます。

特定健康診査は、糖尿病等の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、内臓脂肪症候群（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なうものです。

特定保健指導は、特定健康診査の受診結果により、生活習慣の改善の必要がある者に対し、自らが生活習慣改善の必要性を理解し行動目標を設定し実行できるよう、専門知識及び技術を有する者が行なう保健指導をいいます。

## 3 計画策定の趣旨

本計画は、「高齢者の医療の確保に関する法律第18条 特定健康診査等基本指針」に基づき、真岡市国民健康保険が定める計画であります。

また、本計画は「真岡市総合計画」を上位計画とし「真岡市健康21プラン」「真岡市国民健康保険データヘルス計画」とも整合性を図るものとします

## 4. 計画の期間

この計画の期間は、2024（令和6）年度から2029（令和11）年度までの6年間とします。

## 第2章 真岡市国民健康保険医療費の現状

### 1 真岡市国民健康保険における診療件数及び総医療費の推移

真岡市国民健康保険の診療報酬明細書（レセプト）によると、診察件数は、平成29年度は、341,519件であり、新型コロナウイルス感染症の流行の影響もありますが、全体的には減少傾向です。

総医療費については、平成29年は、69億4,935万7千円であり、令和4年度は、66億1,341万6千円であり、新型コロナウイルス感染症の流行後は、概ね横ばいの状況で推移しています。

#### 【年間診療件数、総医療費、一人当たり医療費とその伸び率】

	平成 29年度	平成 30年度	令和 元年度	令和 2年度	令和 3年度	令和 4年度
診療件数（件）	374,865	369,521	361,136	337,527	348,085	341,519
前年伸び率（％）	△3.6	△1.4	△2.3	△6.5	3.1	△1.9
総医療費（千円）	6,949,357	6,751,933	6,640,986	6,435,141	6,728,827	6,613,416
前年伸び率（％）	△0.2	△2.8	△1.6	△3.1	4.6	△1.7
一人当たり医療費 （円）	318,442	332,919	333,416	329,686	352,756	340,919
前年伸び率（％）	4.9	4.6	0.2	△1.1	7.0	△3.4

出典：事業概要報告書

## 2 第三期計画における評価

### (1) 特定健康診査の実施率

国の基本指針により、特定健康診査受診率 60%を目標に設定し、未受診者対策等に取り組みましたが、新型コロナウイルス感染症の流行による行動制限の影響もあった中、目標値に到達することはできませんでした。

#### 【特定健康診査の実施率】

(単位:%、人)

	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
目標値	47.6	49.6	52.2	54.8	57.4	60.0
実施率	45.6	45.4	38.5	44.1	44.9	—
対象査数	14,257	13,894	13,780	13,393	12,773	—
受診者数	6,500	6,302	5,303	5,906	5,730	—

出典：法定報告（目標値：第三期計画）

### (2) 特定保健指導の実施率

令和3年度は目標値に到達しましたが、それ以外は目標値よりやや低い実施率でした。

#### 【特定保健指導の実施率】

(単位:%、人)

	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
目標値	52.9	54.9	56.2	57.5	58.8	60.0
実施率	51.7	50.4	52.5	59.1	57.4	—
対象査数	808	789	623	718	655	—
受診者数	418	398	327	424	376	—

出典：法定報告（目標値：第三期計画）

(3) メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少率  
減少率は、7.6%でした。

【メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少率（対平成20年度比）】

(単位：%)

	積極的支援者 対象者（人）	動機付け支援 対象者（人）	特定保健指導 対象者（人）
平成20年度	189	520	709
令和4年度	182	473	655

出典：法定報告

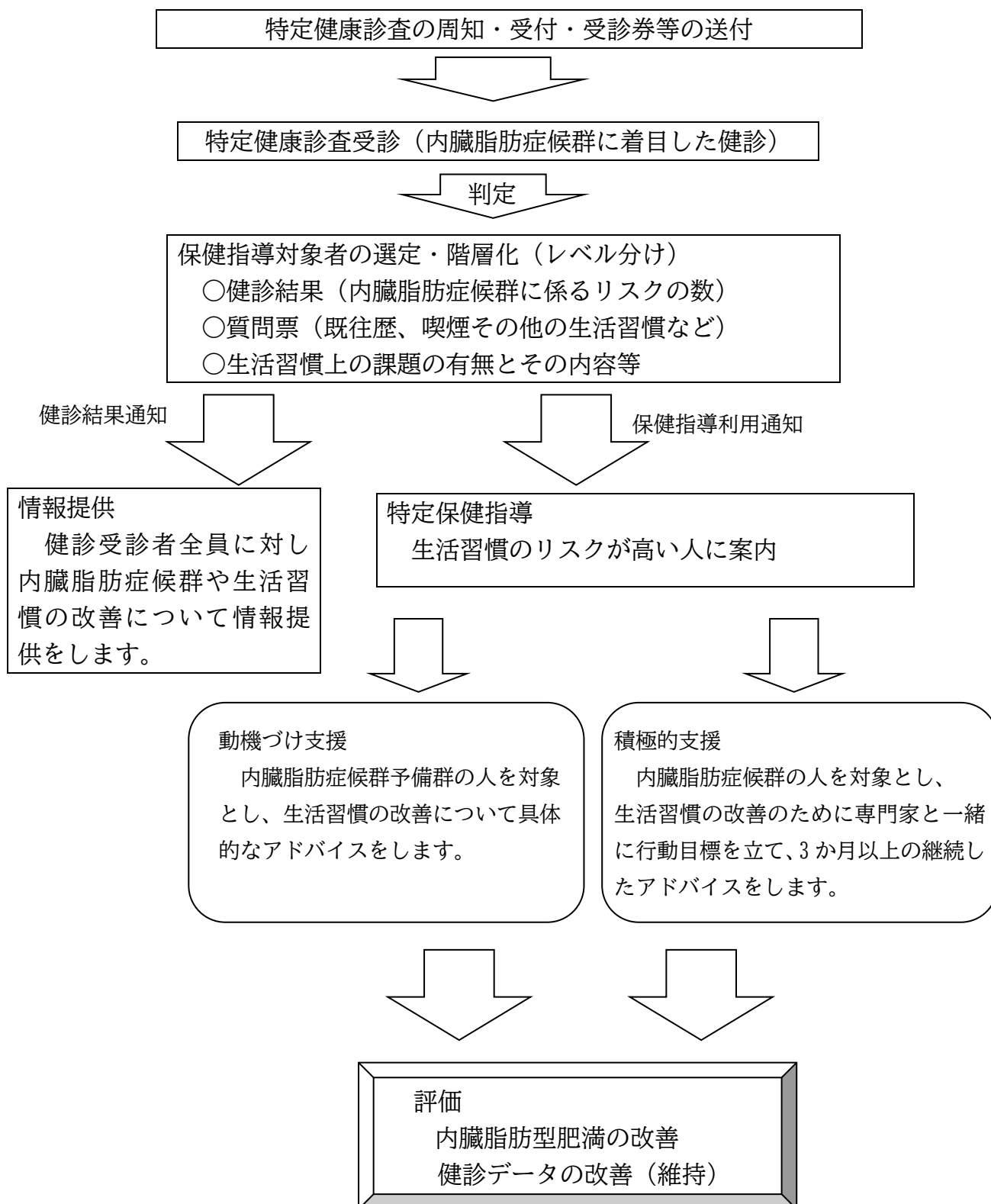
減少率 =  $1 - \frac{\text{当該年度の特定保健指導対象者数}}{\text{基準年度の特定保健指導対象者数}}$   
(令和4年度：655人) / (平成20年度：708人)

\*厚生労働省保険局 特定健康診査等実施計画作成の手引きより算出

### 第3章 特定健康診査等の実施

#### 1 特定健康診査から特定保健指導の流れ

特定健康診査から特定保健指導の流れについては、次のとおりです。



## 2 達成しようとする目標

令和11年度における特定健康診査実施率の目標値を56.9%、特定保健指導実施率の目標値を61.0%とします。

なお、この目標を達成するために設定した令和6年度以降の各年度の目標値は以下のとおりです。また、メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の25.0%減少を目標とします。

【目標値】 (単位：%)

	令和6年度	令和7年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度
特定健康診査実施率	46.9	48.9	50.9	52.9	54.9	56.9
特定保健指導実施率	58.5	59.0	59.5	60.0	60.5	61.0
メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少率						25.0 (20年度対比)

## 3 対象者推計

### (1) 特定健康診査

真岡市国民健康保険被保険者のうち、特定健康診査の実施年度中に40～74歳となる方で、当該実施年度の一年間を通じて加入している方（年度途中での加入・脱退等異動のない方）を対象に実施します。

なお、妊娠中の方、海外在住の方、長期入院の方、人間ドック等を受診された方、職場で健康診査を受ける機会のある方については、対象者から除外となります。

【特定健康診査対象者推計】

(単位：%)

	令和6年度	令和7年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度
特定健康診査対象者数	11,601	11,056	10,536	10,041	9,569	9,119
特定健康診査実施率	46.9	48.9	50.9	52.9	54.9	56.9
特定健康診査受診者数	5,441	5,406	5,363	5,313	5,253	5,189



(2) 特定保健指導

特定健康診査の結果、腹囲・血糖・脂質・血圧等が所定の値を超える方を対象とします。  
階層化の基準は、次表のとおりです。

腹 囲	追加リスク	④喫煙歴	対 象	
	①血糖 ②脂質 ③血圧		40～64歳	65～74歳
≧85cm (男性) ≧90cm (女性)	2つ以上該当	/	積極的支援	動機づけ支援
	1つ該当	あり		
		なし		
上記以外で BMI ≧ 2.5	3つ該当	/	積極的支援	動機づけ支援
	2つ該当	あり		
		なし		
	1つ該当	/		

\*喫煙歴の斜線欄は、階層化の判定が喫煙歴の有無に関係ないことを意味する。

\*質問票において「以前は吸っていたが最近1カ月は吸っていない」場合は、「喫煙なし」と扱う。

【特定保健指導対象者推計】

	令和6年度	令和7年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度
特定健康診査受診者数 (人)	5,441	5,406	5,363	5,313	5,253	5,189
保健指導対象者数 (人)	642	629	616	604	592	580
特定保健指導実施率 (%)	58.5	59.0	59.5	60.0	60.5	61.0
実施者数 (人)	376	371	367	362	358	354
動機付け支援 対象者数 (人)	464	454	445	436	427	419
実施者数 (人)	271	268	265	261	258	256
積極的支援 対象者数 (人)	178	175	171	168	165	161
実施者数 (人)	105	103	102	101	100	98

## 4 実施内容等

### (1) 特定健康診査

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、該当者及び予備群を減少させるための保健指導を必要とする方を的確に抽出するために行います。

#### ① 健診の実施体制

- 1) 被保険者が受診しやすい健診体制として、集団健診と個別健診の併用とし、受診者が選択できるようにします。
- 2) 人間ドック等は、特定健康診査を含むものとして検査項目を追加し、人間ドック等を受診することで、特定健康診査を受けたものとします。

#### ② 健診の実施時期

5月から12月に実施します。また、受診者の利便性を考慮し、一部土日にも実施します。

#### ③ 健診の実施項目

特定健康診査は法に基づいた「特定健康診査及び特定保健指導の実施に関する基準」に定める項目を実施します。

	項目	内容
基本的項目	問診	服薬歴、既往歴、生活習慣に関する項目（質問票含）
	計測	身長、体重、腹囲、BMI
	血圧	収縮期血圧、拡張期血圧
	診察	理学的所見（身体診察）
	血中脂質検査	空腹時中性脂肪 随時中性脂肪（空腹時中性脂肪が測定できない場合） HDL（善玉）コレステロール LDL（悪玉）コレステロール
	肝機能検査	AST（GOT）、ALT（GPT）、 $\gamma$ -GTP
	血糖検査	空腹時血糖 随時血糖（空腹時血糖が測定できない場合） HbA1c（NGSP値）
	尿・腎機能検査	尿糖、尿蛋白
詳細項目	貧血検査	血色素量、赤血球数、ヘマトクリット値
	心機能	心電図検査
	眼底検査	眼底検査
	腎機能検査	血清クレアチニン、eGFR

④ 健診の実施会場

1) 集団健康診査

真岡市総合福祉保健センター、二宮コミュニティーセンター、公民館分館、及び各地区の施設等で実施します。

2) 個別健康診査

社団法人芳賀郡市医師会真岡支部に委託し、各医療機関において実施します。

3) 人間ドック等

指定医療機関において実施します。

⑤ 年間スケジュール

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
集団 検診		→										
個別 健診						→						
人間ド ック等	→											
事業主 健診結 果受領	→											

## (2) 特定保健指導

特定保健指導は、「動機づけ支援」と「積極的支援」の対象となった方に対し、内臓脂肪型肥満に着目し、その要因となっている生活習慣を改善するために、対象となった方が自分の健康に関する行動変容や自己管理等ができるよう支援します。

### ① 実施時期

特定健康診査結果に基づき、随時実施します。

### ② 対象者

特定健康診査結果に基づき、下記の基準により実施します。

腹 囲	追加リスク	④喫煙歴	対 象	
	①血糖 ②脂質 ③血圧		40～64歳	65～74歳
$\geq 85$ cm (男性) $\geq 90$ cm (女性)	2つ以上該当	/	積極的支援	動機づけ支援
	1つ該当	あり なし		
上記以外で BMI $\geq 25$	3つ該当	/	積極的支援	動機づけ支援
	2つ該当	あり なし		
	1つ該当	/		

※糖尿病、高血圧症または脂質異常症の治療に係る薬剤を服用している方については、対象から除く。

### ③ 動機づけ支援

特定健康診査の結果から、対象者が自らの健康状態を自覚し、生活習慣改善のための自主的な取組を積極的に行うことができるようになることを目的とします。

原則1回の面接により、対象者ととともに生活習慣改善のための行動目標・行動計画を作成し、3か月後に行動目標の達成度や身体状況（腹囲、体重）、生活習慣（食生活、運動、喫煙）等による変化について評価を行います。

### ④ 積極的支援

特定健康診査の結果から、対象者が自らの健康状態を自覚し、生活習慣改善のための自主的な取組を継続的に行うことを目的とします。

初回面接時において、対象者ととともに生活習慣改善のための行動目標・行動計画を作成し、対象者が生活習慣改善のため主体的に行動計画に取組めるよう3か月以上の継続的な支援後、行動目標の達成度や身体状況（腹囲、体重）、生活習慣（食生活、運動、喫煙）等による変化について評価を行います。

### ⑤ 実施会場 該当者の指定の期日に指定の会場で実施します。

## 5 外部委託

### (1) 特定健康診査

#### ① 集団健康診査

特定健康診査については、健診業務を国が定める委託基準を満たしている健診機関等に委託し、申込受付事務等は市が行います。

#### ② 個別健康診査

社団法人芳賀郡市医師会真岡支部に委託し実施します。

#### ③ 人間ドック等

指定医療機関と契約し実施します。

### (2) 特定保健指導

基準を満たしている特定保健指導機関に委託し実施します。

## 6 周知・案内方法

### (1) 特定健康診査

特定健康診査の実施日程を「真岡市健康ガイドブック」、ホームページ、国保だよりへの掲載、官公庁や民間企業でのポスター掲示、地域組織や他保険者との連携等により積極的に対象者への周知を図り、対象者へのハガキによる案内等、個別勧奨も積極的に行います。

また、オンライン申請、健診WEB予約を実施します。

特定健康診査を申し込まれた方へは、問診票等を送付します。受診の際は、被保険者証（保険証）の提示が必要となります。

### (2) 特定保健指導

特定保健指導の対象者に対して、個人ごとに案内通知を送付し、特定保健指導の実施を案内します。

## 7 事業者が行う健康診査等による健康診査データの収集方法

「労働安全衛生法」に基づく事業主健康診査等を受診した方の結果については、本人の同意のうえ、事業主に対して、その方の健康診査データを磁気媒体等により提供いただくよう依頼します。

## 第4章 個人情報保護

### 1 基本的な考え方

個人情報の取扱いに当たっては、個人情報の保護に関する各種法令、ガイドラインに基づき適切に行います。また、業務を外部に委託する際も同様に取り扱われるよう委託契約書に定めるとともに、委託先に対して必要かつ適切な管理・監督を行い、個人情報の取扱いについて万全の対策を講じるものとします。

### 2 記録の保存方法

特定健康診査等の記録は、国が定める電子的標準様式により作成し、栃木県国民健康保険団体連合会に提出され、データベースの形で保管されます。

### 3 記録の保存年限

特定健診等の記録の保存義務期間は、記録の作成の日から5年間保管します。

ただし、他の医療保険者に異動する等加入者でなくなった場合は、異動年度の翌年度末まで保管します。

なお、保存期間満了後は、6年分の記録を被保険者の求めに応じて提供し、自己の健康づくりに役立つようにいたします。

## 第5章 特定健康診査等実施計画の公表・周知

実施計画については、策定後あるいは見直しを行ったときはその都度、ホームページで公表いたします。

また、特定健康診査等を実施する趣旨の周知には、市の広報誌に掲載し普及啓発に努めるほか、ちらしを作成し、関係機関、関係団体等へ配布を予定しております。

## 第6章 特定健康診査等実施計画の評価・見直し

### 1 計画の評価について

特定健康診査の実施率、特定保健指導の実施率、メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少率について、毎年度評価を行います。  
計画期間終了後には最終評価を併せて行います。

### 2 計画の見直しについて

計画の見直しについては、適時、実施するものとします。

## 第7章 その他の必要事項

被保険者の利便性を考慮して、がん検診及び75歳以上の健康診査を特定健康診査と同時に実施いたします。