

#### 4 特定保健指導の概要

目 的	対象者自身が健診結果を理解して体の変化に気づき、自らの生活習慣を振り返り、生活習慣を改善するための行動目標を設定するとともに、自らが実践できるよう支援し、そのことにより対象者が自分の健康に関するセルフケア（自己管理）ができるようになることを目的とする。																														
実 施 者	医療保険者（市町村・社会保険事務局・健康保険組合・共済組合等）																														
対 象 者	特定健康診査受診者																														
内 容	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">情報提供</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">対 象 者</td> <td>健診受診者全員</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">内 容</td> <td>・健診結果や質問票から対象者個人に合わせた情報の提供 ・特に問題がない者には健診結果の見方や健康増進に役立つ情報を提供</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">実 施 方 法</td> <td>情報提供用紙の送付やメール、ネット等により実施</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">実施時期・回数</td> <td>健診結果の通知と同時（年1回）</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">動機づけ支援</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">対 象 者</td> <td>生活習慣の改善が必要と判断された者で、意志決定の支援が必要な者</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">内 容</td> <td>生活習慣の改善点・伸ばすべき行動等に気づき、自らの目標を設定し行動に移すことができる内容</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">実 施 方 法</td> <td>面接による支援：1人20分以上の個別支援、または1グループ80分以上のグループ支援 6ヶ月後の評価：通信（メール）等を利用</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">実施時期・回数</td> <td>原則1回（6ヶ月後に評価を実施）</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">積極的支援</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">対 象 者</td> <td>生活習慣の改善が必要な者で、そのために専門職による継続的できめ細やかな支援が必要な者</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">内 容</td> <td>・初回時の面接による支援：「動機づけ支援」と同様の支援 ・3ヶ月以上の継続的な支援：ポイント制を導入</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">実 施 方 法</td> <td>面接（個別・グループ支援）・電話・メールを組み合わせ、合計180ポイント以上を実施</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">実施時期・回数</td> <td>3ヶ月以上継続的に実施（6ヶ月後に評価を実施）</td> </tr> </table> <p>ポイント制では、その支援の内容に応じて個別支援5分あたり10～20ポイント、グループ支援10分あたり10ポイント、電話5分あたり10～15ポイント、Eメール1往復で5～40ポイントが付与されます。</p>	情報提供		対 象 者	健診受診者全員	内 容	・健診結果や質問票から対象者個人に合わせた情報の提供 ・特に問題がない者には健診結果の見方や健康増進に役立つ情報を提供	実 施 方 法	情報提供用紙の送付やメール、ネット等により実施	実施時期・回数	健診結果の通知と同時（年1回）	動機づけ支援		対 象 者	生活習慣の改善が必要と判断された者で、意志決定の支援が必要な者	内 容	生活習慣の改善点・伸ばすべき行動等に気づき、自らの目標を設定し行動に移すことができる内容	実 施 方 法	面接による支援：1人20分以上の個別支援、または1グループ80分以上のグループ支援 6ヶ月後の評価：通信（メール）等を利用	実施時期・回数	原則1回（6ヶ月後に評価を実施）	積極的支援		対 象 者	生活習慣の改善が必要な者で、そのために専門職による継続的できめ細やかな支援が必要な者	内 容	・初回時の面接による支援：「動機づけ支援」と同様の支援 ・3ヶ月以上の継続的な支援：ポイント制を導入	実 施 方 法	面接（個別・グループ支援）・電話・メールを組み合わせ、合計180ポイント以上を実施	実施時期・回数	3ヶ月以上継続的に実施（6ヶ月後に評価を実施）
情報提供																															
対 象 者	健診受診者全員																														
内 容	・健診結果や質問票から対象者個人に合わせた情報の提供 ・特に問題がない者には健診結果の見方や健康増進に役立つ情報を提供																														
実 施 方 法	情報提供用紙の送付やメール、ネット等により実施																														
実施時期・回数	健診結果の通知と同時（年1回）																														
動機づけ支援																															
対 象 者	生活習慣の改善が必要と判断された者で、意志決定の支援が必要な者																														
内 容	生活習慣の改善点・伸ばすべき行動等に気づき、自らの目標を設定し行動に移すことができる内容																														
実 施 方 法	面接による支援：1人20分以上の個別支援、または1グループ80分以上のグループ支援 6ヶ月後の評価：通信（メール）等を利用																														
実施時期・回数	原則1回（6ヶ月後に評価を実施）																														
積極的支援																															
対 象 者	生活習慣の改善が必要な者で、そのために専門職による継続的できめ細やかな支援が必要な者																														
内 容	・初回時の面接による支援：「動機づけ支援」と同様の支援 ・3ヶ月以上の継続的な支援：ポイント制を導入																														
実 施 方 法	面接（個別・グループ支援）・電話・メールを組み合わせ、合計180ポイント以上を実施																														
実施時期・回数	3ヶ月以上継続的に実施（6ヶ月後に評価を実施）																														
開始時期	平成20年度																														