



# 協会けんぽ特定保健指導について

～実施状況と今後の課題～

保健指導係 管理栄養士 土井 信子



## ～江戸川区医師会 医療検査センターの紹介～

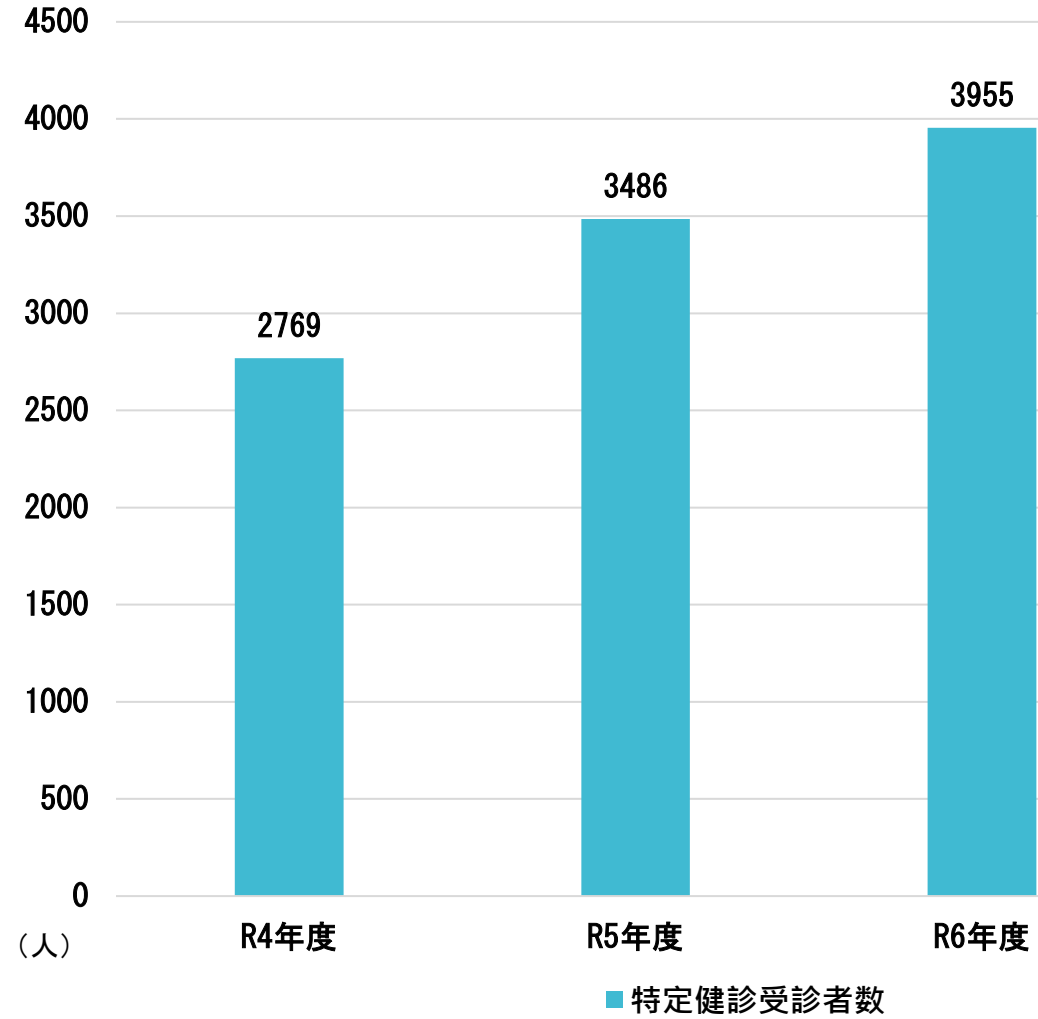
都営新宿線船堀駅 徒歩1分！

- 協会けんぽ受託事業  
2008年：協会健診業務受託開始  
2018年：協会保健指導業務受託開始
- 江戸川区受託事業  
国保・40歳未満区健・各種がん検診
- 独自事業  
会員医療機関の外来検査・人間ドッグ
  
- 受付時間  
月～土曜（午前と午後）  
月1回の日曜健診（午前）と夜間健診



# 協会けんぽ 特定健診受診者

## 特定健診受診者数



直近3年で  
受診者1.4倍  
へ！

乳がん  
骨粗しょう症・  
前立腺がん  
同日OK！



## 当センター 保健指導係の 紹介

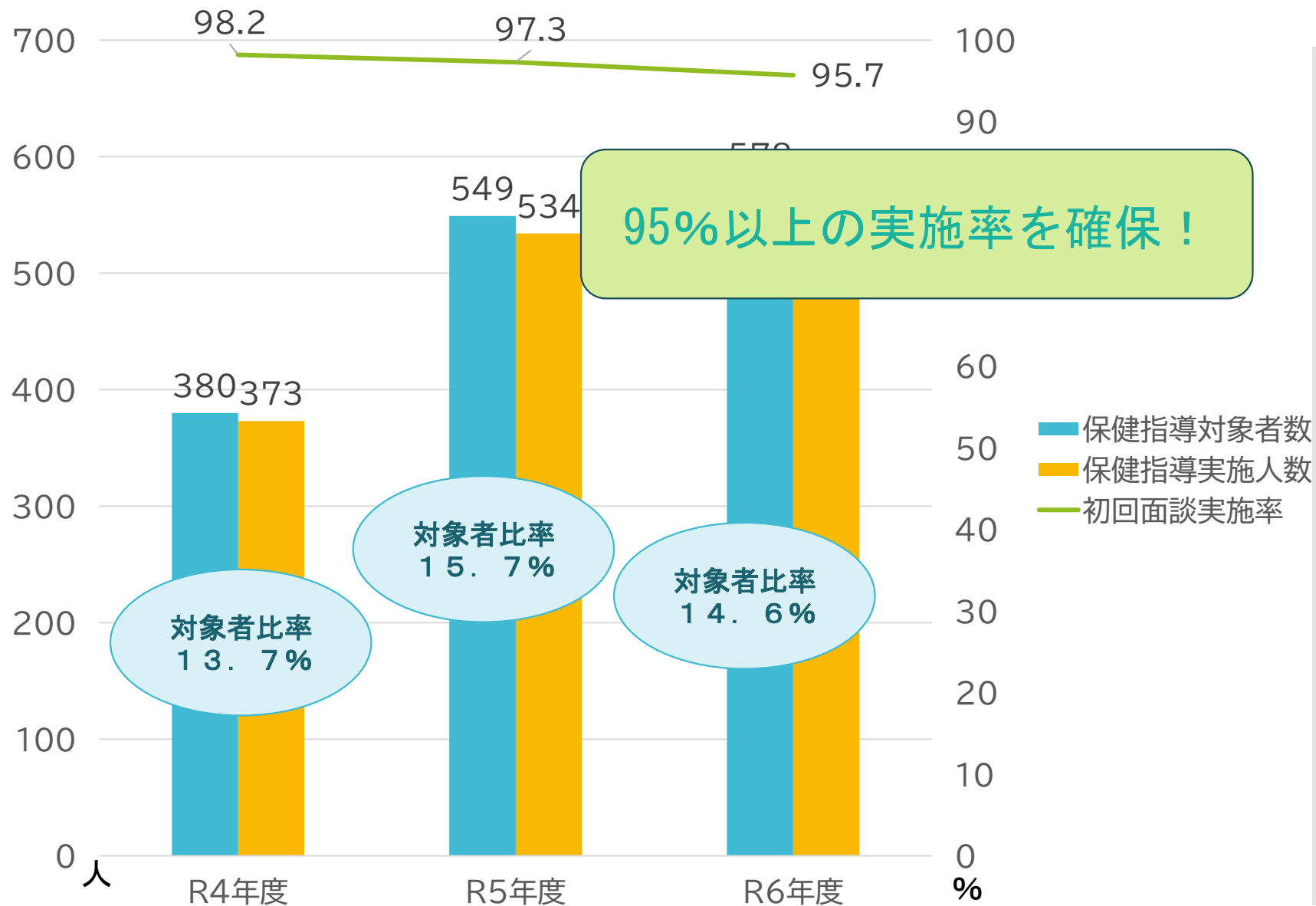
- 専門職体制 保健師 3 名 管理栄養士 9 名  
→ 毎日 6 ~ 7 名で稼働  
15 ~ 25 件 / 日の面談
- 保健指導は個室 8 ブース
- 当日一括初回面談（対面）



# 特定保健指導 実施状況



令和4～6年度 保健指導実績





# ポイント① 【待たせない】

受診者

保健指導

受付

- 健診システムで

## 〈保健指導を受けられる方へ〉

\*ご自身のご興味があることに ✓ をしてください(複数回答可)

食事 間食 甘い飲料 お酒 喫煙 睡眠 運動

\*以下の質問にお答えください(当てはまるものには ✓ をつけてください)

質問内容	回答内容				
現在治療中の病気はありますか	<input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> 高血圧	<input type="checkbox"/> 糖尿病	<input type="checkbox"/> 脂質異常症	<input type="checkbox"/> 脳梗塞・脳出血
	<input type="checkbox"/> 腎臓病	<input type="checkbox"/> 肝臓病	<input type="checkbox"/> 痛風	<input type="checkbox"/> 精神疾患	
	<input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> 脳梗塞・脳出血	<input type="checkbox"/> 心臓病	<input type="checkbox"/> 腎臓病	

## 〈保健指導を受けられる方へ〉

\*ご自身のご興味があることに ✓ をしてください(複数回答可)

食事 間食 甘い飲料 お酒 喫煙 睡眠 運動

保健指導

- 来室前に保健指導
- 面談開始

食事の回数	<input type="checkbox"/> 3回 ( 時/ 時/ 時)	<input type="checkbox"/> 2回 ( 時/ 時)	<input type="checkbox"/> 1回 ( 時)
間食の回数	<input type="checkbox"/> 毎日 ( 回/日)	<input type="checkbox"/> ときどき ( 回/週)	<input type="checkbox"/> なし
甘い飲料について	<input type="checkbox"/> 毎日 ( 回/日)	<input type="checkbox"/> ときどき ( 回/週)	<input type="checkbox"/> なし
飲酒習慣について	<input type="checkbox"/> 毎日	<input type="checkbox"/> ときどき ( 回/週)	<input type="checkbox"/> なし
喫煙について	<input type="checkbox"/> あり ( 本/日)	<input type="checkbox"/> なし	
睡眠習慣について	就寝時間 時 分頃 ~ 起床 時 分頃		
運動習慣について	<input type="checkbox"/> 毎日	<input type="checkbox"/> ときどき ( 回/週)	<input type="checkbox"/> なし
便秘について	<input type="checkbox"/> 順調	<input type="checkbox"/> 不調	

ご記入ありがとうございました



## ポイント② 【担当者制】

# 担当者制を採用

- メリット① 信頼関係
- メリット② 一貫した指導内容

### ★情報は常に共有

※経験年数で対象者へのアプローチに差が出ないように  
支援内容や説明方法など常に相談・共有

※各担当者の支援記録・手紙・メール等は必ずダブル  
チェック。効  
換

担当者スキルの平準化  
保健指導のブラッシュアップ↑



## ポイント③

### 【複数の支援手段】

## 連絡手段

- ・ ☎TEL ・ ✉手紙やメール ・ Googleフォーム
- ・ 往復はがきなど 対象者の希望に沿う
- ・ TELの場合は希望の曜日や時間を詳しく聞き取る
- ・ 土日夜間なども対応

## グループ支援

- ・ 運動指導士による**運動講習会イベント**開催（年3回）

## 個人支援

- ・ 実績評価として**協会採血検査**を利用  
（令和6年度：年間 50件実施）





# 提案目標

- - 2 kg - 2 cmの改善が
- 食事・運動・禁煙・休  
立案し プロセス評価
- 目標例 【食事】 → 夕
- 【運動】 → 通
- 【休養】 → 1
- 【その他】 →
- 面談後は**健康チャレン**  
→そこに連絡先（TEL番  
る**QRコード**をのせて、登

## 健康チャレンジシート



電話番号・メールアドレス登録用



保健指導係 ☎ 03-5676-8814

様 健診日 年 月 日

あなたの体重は？ 3カ月後に目標とする体重は？ あなたの腹囲は？ 3カ月後に目標とする腹囲は？  
kg → kg cm → cm

### 食事の改善プラン

- ① 野菜摂取量をふやし、毎食先に食べる
- ② 間食を控える( )
- ③ 甘い飲み物を控える( )
- ④ \_\_\_\_\_の頻度を減らす( )
- ⑤ \_\_\_\_\_の量を減らす( )
- ⑥ 果物は適量に減らす( )
- ⑦ 減塩を心掛ける( )
- ⑧ \_\_\_\_\_

### 運動の改善プラン

- ① 動く(歩く)時間を増やす( 分)
- ② 食後に動く( 分)
- ③ 階段を利用する・増やす( )
- ④ 体操をする
- ⑤ 休日に運動習慣を作る( )
- ⑥ 現在の運動習慣の頻度・時間を増やす( )
- ⑦ 現在の運動習慣の継続
- ⑧ 30分に1回立ち上がる
- ⑨ \_\_\_\_\_

### 喫煙の改善プラン

- ① 節煙する(1日: 本→ 本)
- ② 禁煙に挑戦する( か月)
- ③ \_\_\_\_\_

### 休養の改善プラン

- ① 今より早く寝る( 分)
- ② 就寝前にはスマホ等は控える
- ③ \_\_\_\_\_

### その他のプラン

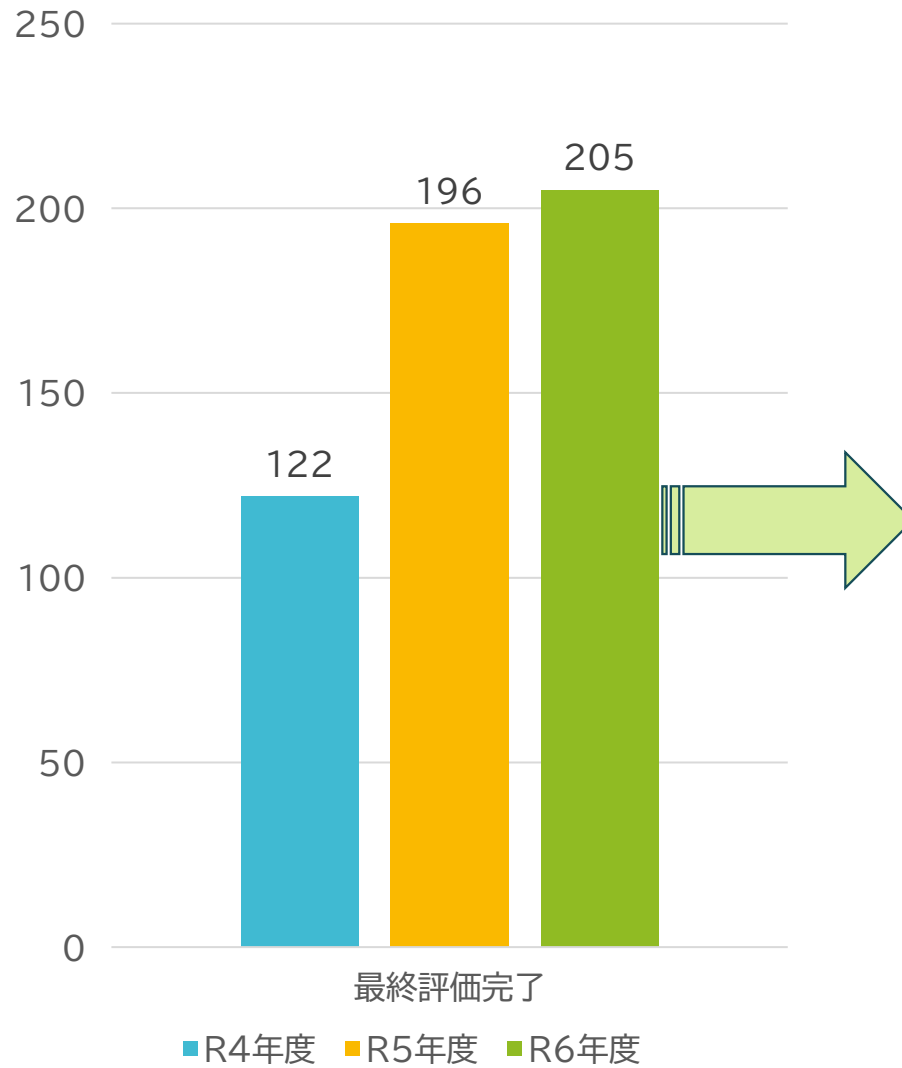
- ① 体重測定を習慣にする
- ② 血圧測定を習慣にする
- ③ 飲酒量を控える( )
- ④ 休肝日をつくる・ふやす( )
- ⑤ \_\_\_\_\_

◎まずは、1週間から継続してみましよう！

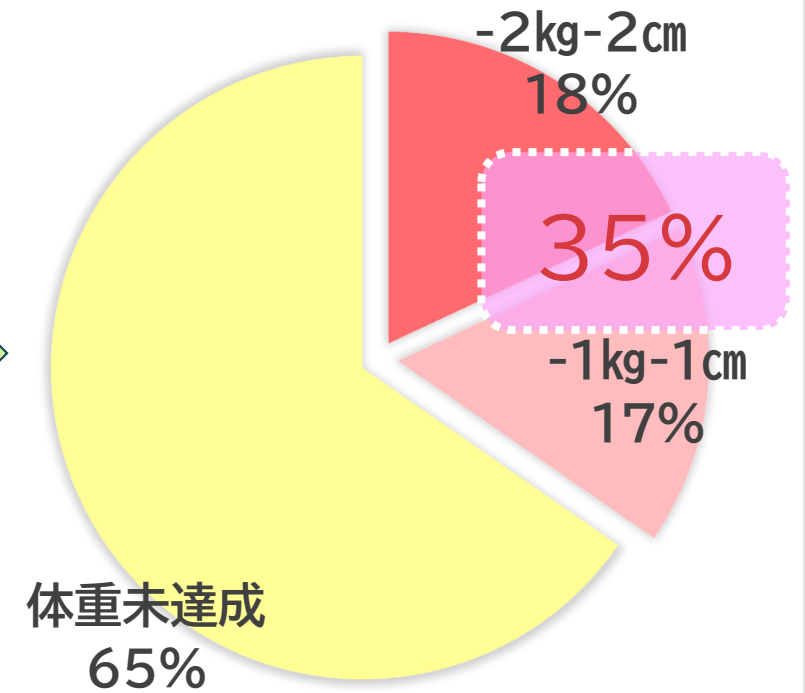


# 実績評価状況

## R4-6年実績評価



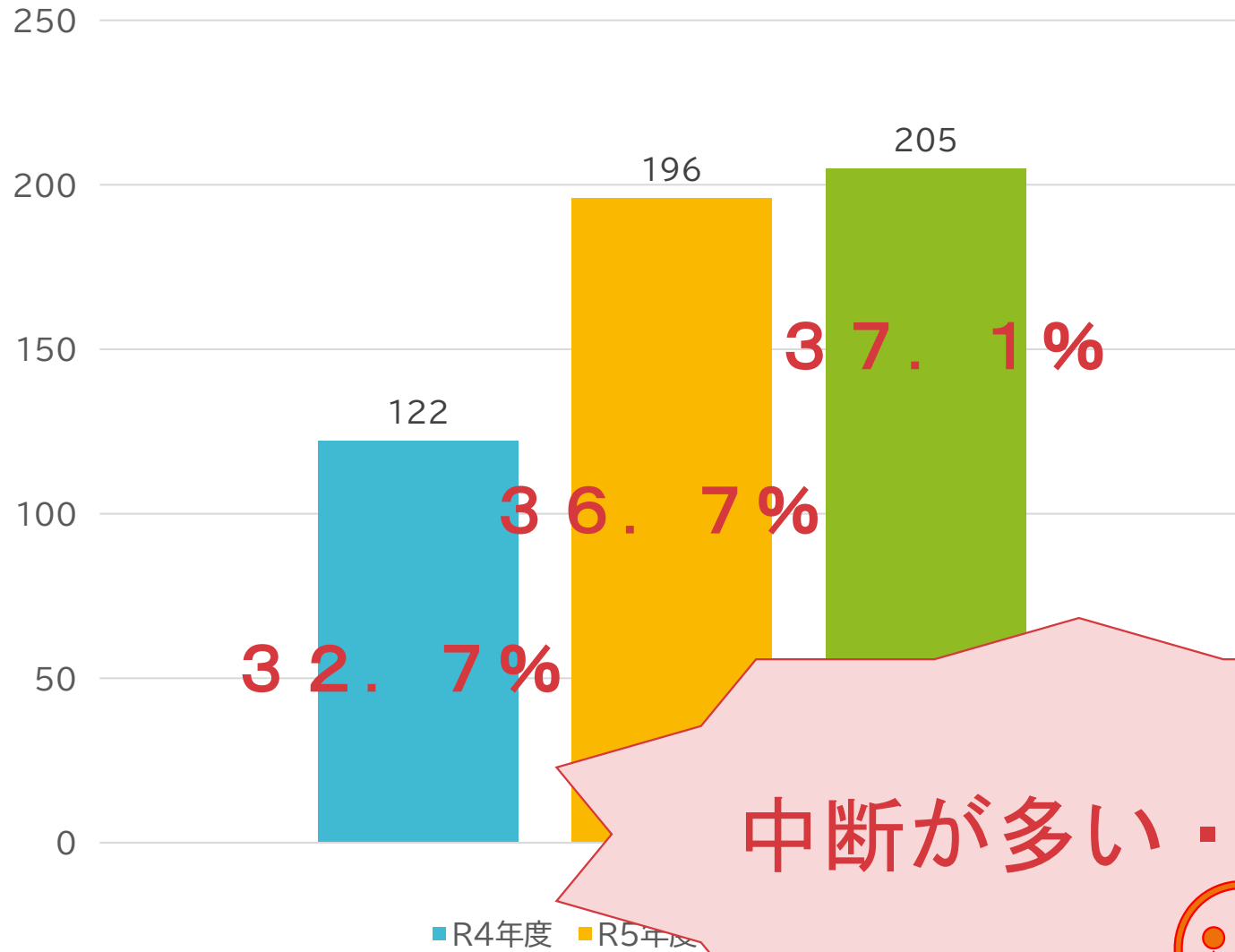
## R6アウトカム達成状況





# 実績評価状況

## R4-6年実績評価数と完了率



中断が多い . . .





## 今後に向けて

# 継続率・完了率のアップを目指す！

- ・「時間がない」「去年受けたから今年は不要」  
→健診当日の保健指導のメリット活用
- ・ 受診者が保健指導に飽きない工夫  
→現在の興味や悩みに合わせた指導  
スモールステップへ繋げる
- ・「不規則勤務」「面倒くさい」「支援連絡はもういらぬい」  
→継続支援の対象者の負担を減らす ICT活用

★新しい健康情報・疾病ガイドラインの情報収集

ご清聴  
ありがとうございました

