

宍粟市における

特定健診・特定保健指導



宍粟市 健康福祉部 健康増進課
保健師 谷林 眞寿美

宍粟市の概要

(平成17年4月1日合併)

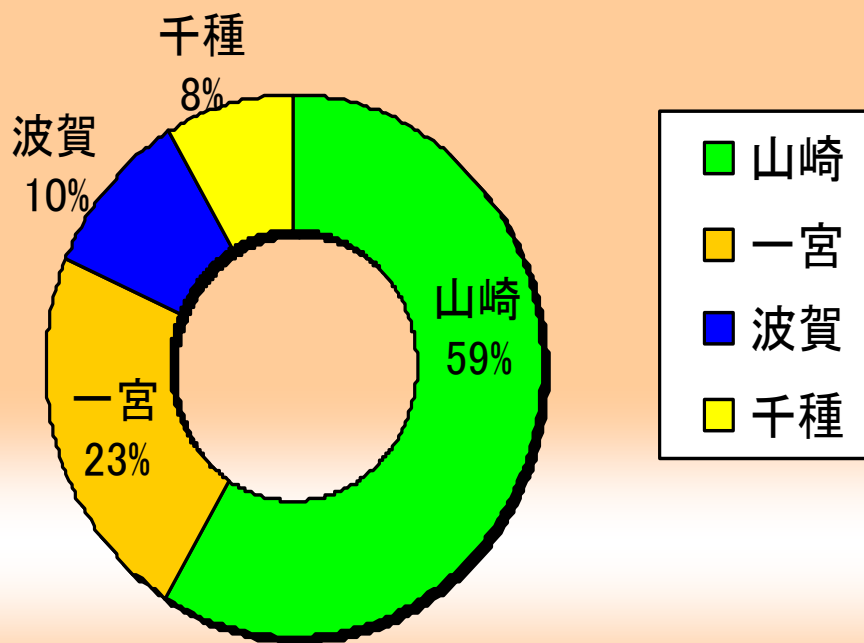
人口	43,556人
世帯数	14,271世帯
高齢化率	26.6%

(平成21年11月30日現在)

【旧町別人口】

山崎	25,593人
一宮	9,887人
波賀	4,439人
千種	3,647人

宍粟市の人口(町別:%)



特定健診・特定保健指導の 実施に向けた準備(平成19年度)



健診のあり方検討会

健診部会

保健指導部会

システム部会

計画部会

決定事項

◎国保衛生一体型

◎保健師・管理栄養士の雇用(各1名 非正規)

健診・保健指導に関わる 専門スタッフ (平成20年度)



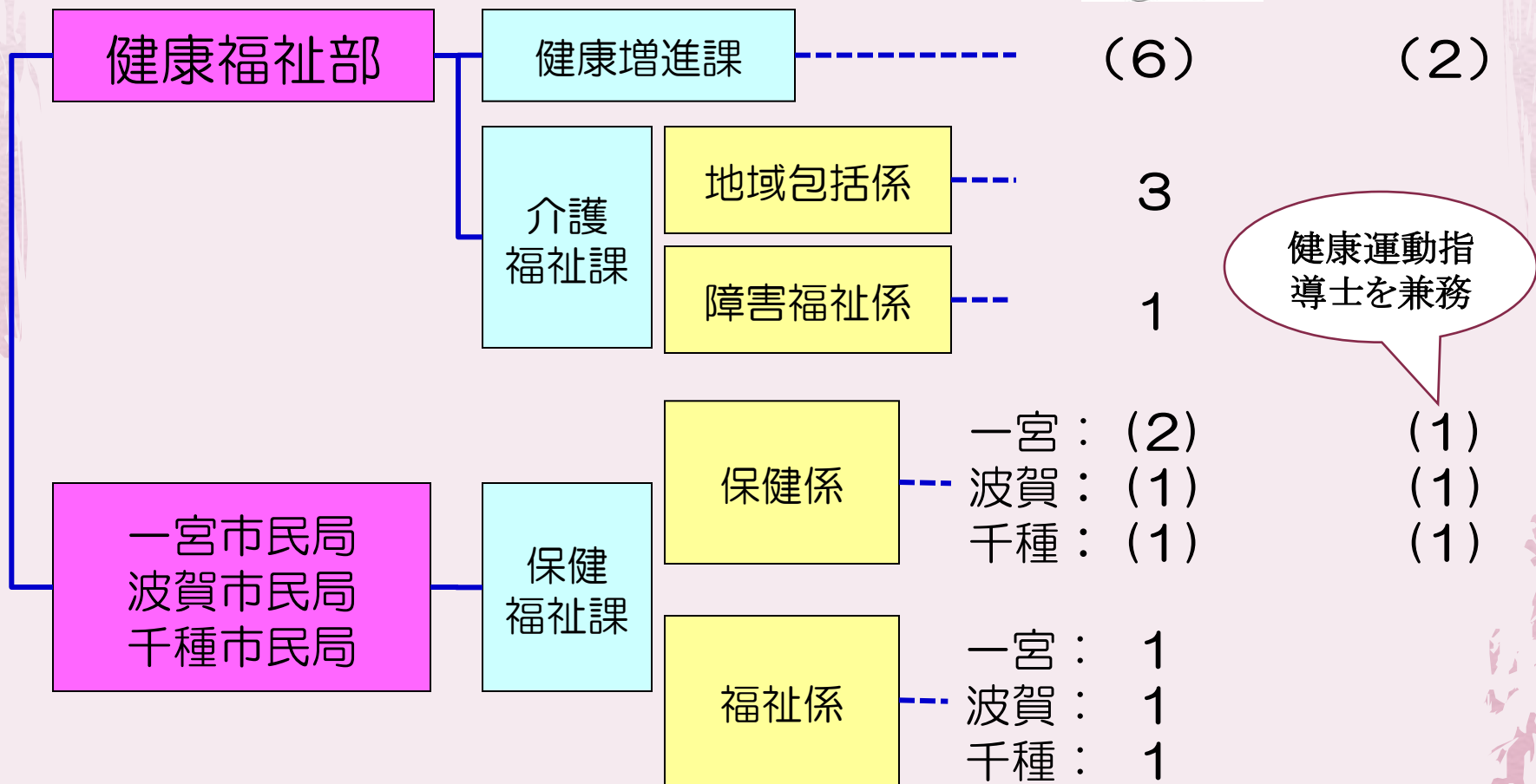
保健師

(6)



管理栄養士

(2)



特定保健指導に関わる人数 ➡

10名

5名

特定健診等の実施状況

(平成20年度)

◎実施日数： 31日間 (+受け漏れ者対応日 5日間)

◎実施会場： 市内5会場 (各保健センター、文化会館等)

【受診者数】

■ 特定健診受診数	3,136人
(うち通年国保)	3,044人
■ 長寿医療 (+未到達)	1,468人
■ 39歳以下	571人
■ 被用者保険被扶養者	789人



【特定健診受診率】

実施率 37.7% < 目標値 45.0%

【特定健診受診率の向上のために・・・】

- ◎未受診の申込者への受診勧奨
- ◎若い年代層（40～50）への受診勧奨
- ◎市医師会への委託（個別健診）
- ◎受診券の活用



特定保健指導の実施状況(平成20年度)



【階層化の出現率】

積極的支援 4.8% ・ 動機づけ支援 10.2%

【動機づけ支援の内容】

支援形態	時期	時間	内容
初回面接	開始	30分	<ul style="list-style-type: none">・生活習慣と健診結果の関係・行動目標、支援計画の作成
集団教室	2週間後	60分	<ul style="list-style-type: none">・自分の食生活を振り返る・糖質のとり方を考える
評価	6ヶ月後	60分	<ul style="list-style-type: none">・半年間の振り返り・継続への支援

【積極的支援プログラム】

支援形態	時 期	時 間	ポイント	内 容
初回面接	開 始	30分	*	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣と健診結果の関係 行動目標、支援計画の作成
グループ支援①	2週間後	60分	60	<ul style="list-style-type: none"> 自分の食生活を振り返る 糖質のとり方を考える
グループ支援②	6週間後	60分	60	<ul style="list-style-type: none"> ストレッチ運動の実際 身体活動を高める方法
グループ支援③	8週間後	60分	60	<ul style="list-style-type: none"> 食べることと身体の関係
個別支援A (中間評価)	12週間後	20分	80	<ul style="list-style-type: none"> 行動計画の実践状況 計画、目標の修正
グループ支援④	16週間後	60分	60	<ul style="list-style-type: none"> 食事の組み合わせを選ぶ
個別支援B	20週間後	10分	20	<ul style="list-style-type: none"> これまでの頑張り評価
評価 (グループ・個別)	24週間後	60分	*	<ul style="list-style-type: none"> 半年間の振り返り アセスメントと継続への支援

ポイント数

A=320

B= 20

計340

【特定保健指導実施率】

実施率 43.6% > 目標値 25.0%

【実施率に影響している事項】

◎初回面接の実施率

(結果表と同時実施・電話確認)

◎利用者の希望に合わせた時間設定 (夜間等)

◎利用者へのこまめな連絡

◎グループ支援を通じた利用者間の相互作用

【特定保健指導実施率を上げるために】

○健診会場での保健指導コーナーの設置

○継続支援の内容の工夫

(繰り返し対象となる受診者への対応)



【その他の保健指導】

(1) 39歳以下の受診者への「初回面接」

*条件 体重10kg以上の増加・BMI2.5以上
空腹時血糖110以上・ヘモグロビンA1c5.5以上

(2) 一般保健指導

*積極的支援、動機づけ支援に階層化された通年国保以外の受診者

(3) 健康相談日の設定

*健診結果等健康に関する相談日を設ける

(4) 医療機関と連携した生活習慣病対策事業

*主治医からの「指示書」による食生活等の継続指導

