

姫路市における特定健診・特定保健指導について

姫路市役所 国民健康保険課

八幡恵子



本日の内容

- 姫路市の概要
- 特定健診の体制と実施状況など
- 特定保健指導の体制と実施状況など
- 今後の課題

姫路市の概要

人 口	535,448人
被保険者数	140,195人
国保加入率	26.2%
被保険者のうち 65歳以上の割合	30.0%

H24年度末現在

姫路市の概要

H22年死亡原因(全死亡)

順位	死亡原因	死亡率(人口10万対)	
		姫路市	全国
1位	悪性新生物	277.3	279.7
2位	心疾患	158.3	149.8
3位	脳血管疾患	86.5	97.7

H22年人口動態調査

急性心筋梗塞の標準化死亡比(H18~22年)

	姫路市	全国
男性	129.4	111.1
女性	133.5	115.9

H24.7国保連提供資料

姫路市の概要

H22年 全死亡に対する64歳以下の死亡原因の割合（国との比較）

	全死亡者数 (人)	64歳以下の 死亡数(人)	割合(%)	
			姫路市	国
悪性新生物	1487	309	20.8%	19.6
心疾患	849	96	11.3%	10.5
脳血管疾患	464	49	10.6%	10.8

資料: 姫路市保健所 保健衛生年報

H22年 64歳以下の死亡原因の割合

	死亡者数(人)	割合(%)	
悪性新生物	309	41.4%	
心疾患	96	12.9%	→うち54人は心虚血
脳血管疾患	49	6.6%	→うち出血36人・梗塞12人

母数: 64歳以下の死亡数 746

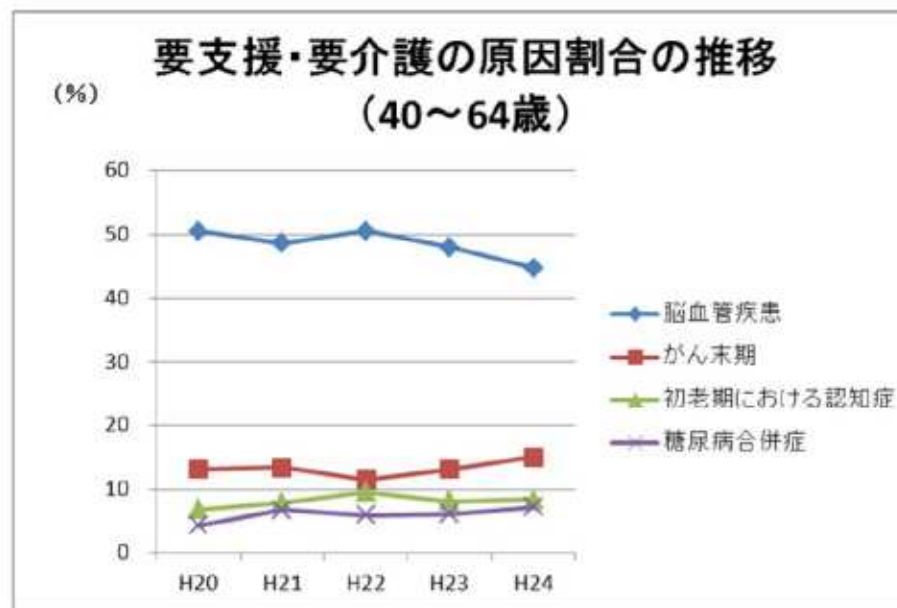
資料: 姫路市保健所 保健衛生年報

姫路市の概要

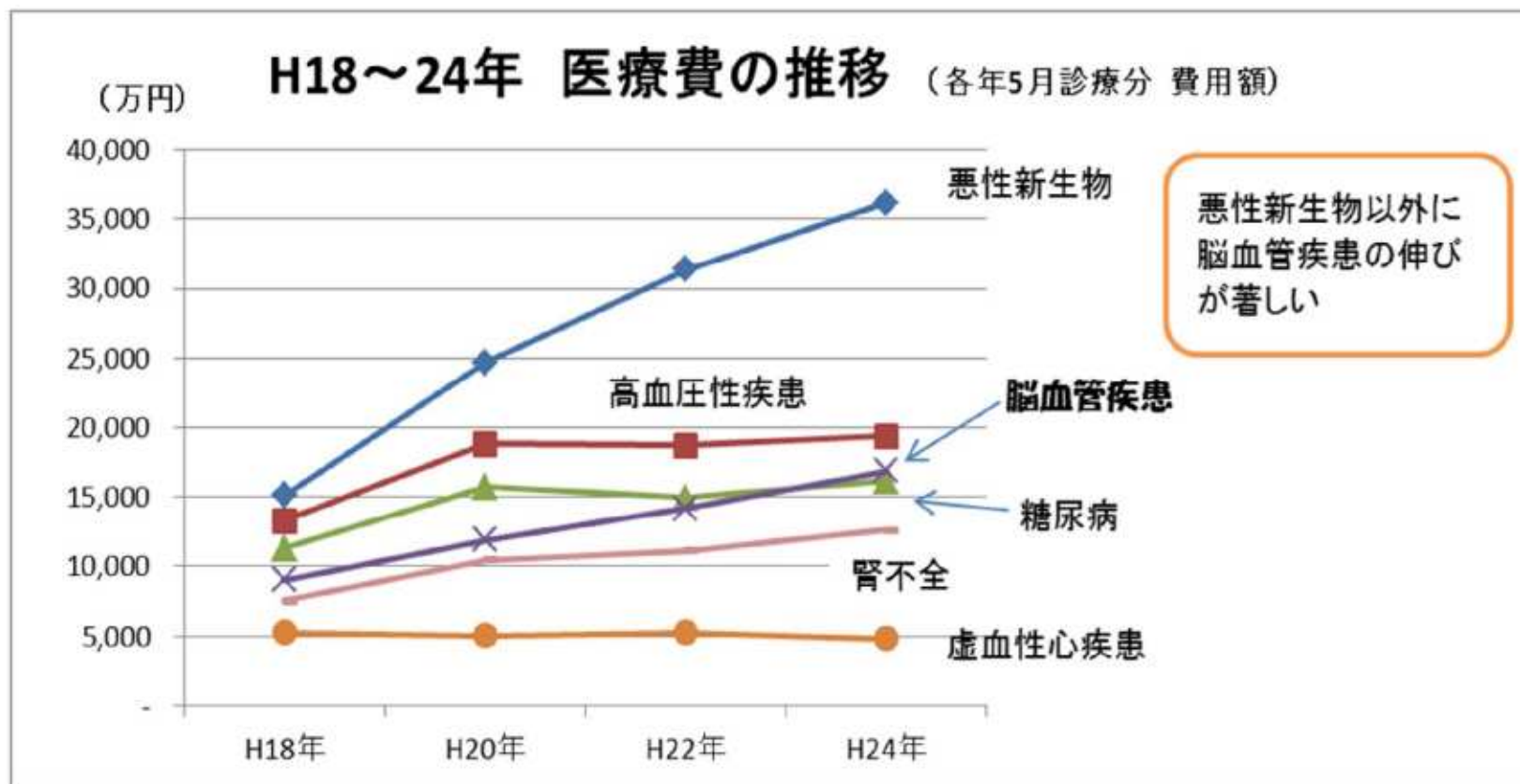
H24年度 64歳以下の要支援・要介護の原因割合

原因	姫路市	全国
脳血管疾患	44.8%	51.2%
がん末期	15.0%	12.0%
初老期における認知症	8.4%	7.3%
糖尿病合併症	7.3%	6.1%

姫路市の介護 平成24年度(実績)年報



姫路市の概要



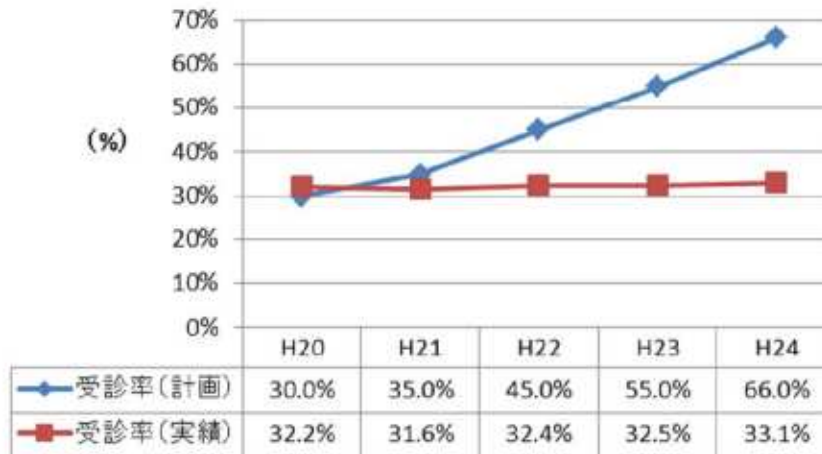
- 特定健診の体制と実施状況など

特定健診の実施状況

実施方法	個別健診 市内約220か所
実施期間	5月末～翌年3月末まで実施
自己負担額	無料
独自追加項目	HbA1c・尿酸・血清クレアチニン

特定健診の実施状況

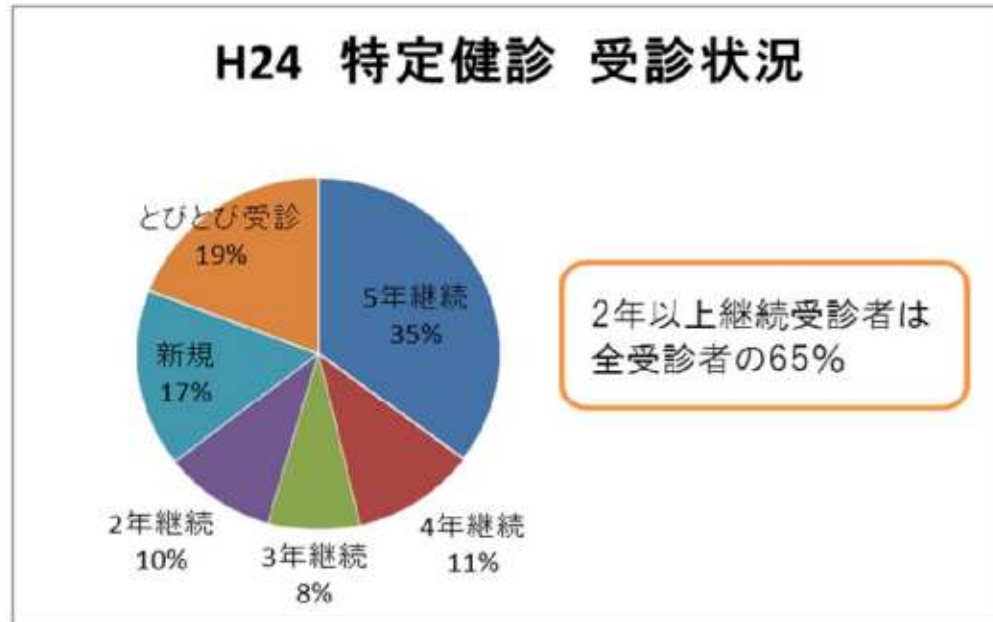
特定健診受診率の推移 (法定報告)



特定健診受診者数の推移 (法定報告)



特定健診の実施状況



継続受診の状況

H20	H21	H22	H23	H24	継続年数	継続受診者数	H24受診者数 に対する割合
○	○	○	○	○	5年継続	11,128	35.3%
	○	○	○	○	4年継続	3,479	11.0%
		○	○	○	3年継続	2,587	8.2%
			○	○	2年継続	3,145	10.0%
					計	20,339	64.5%

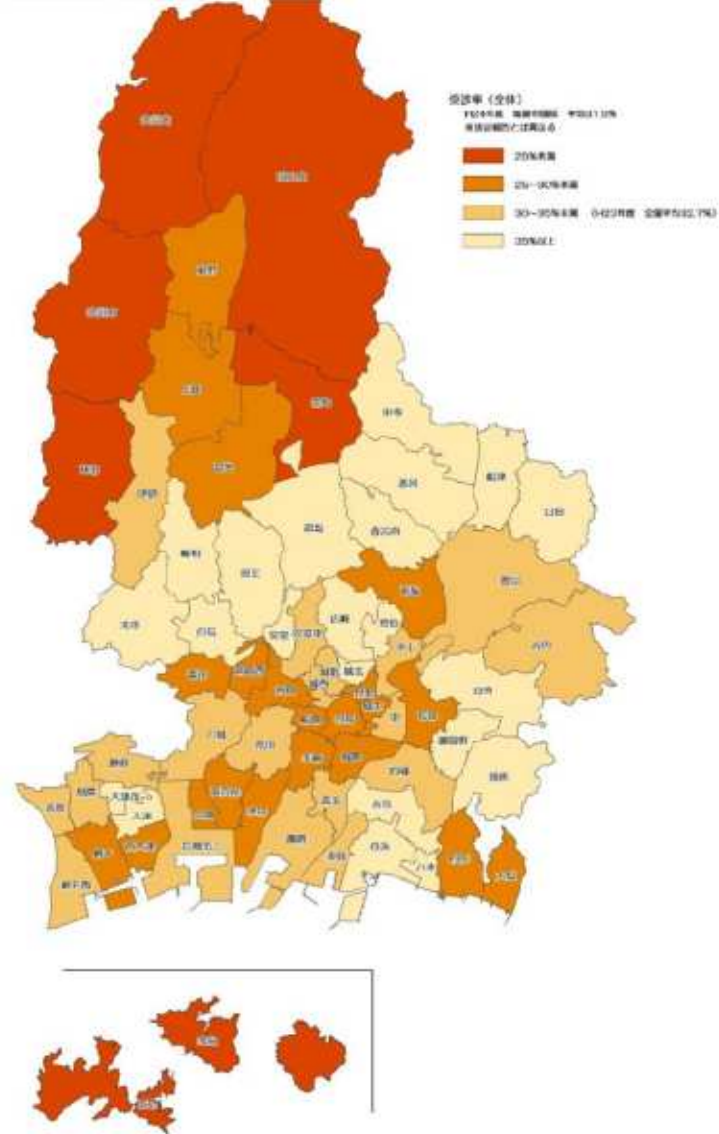
H24受診者数 31,551

特定健診の実施状況

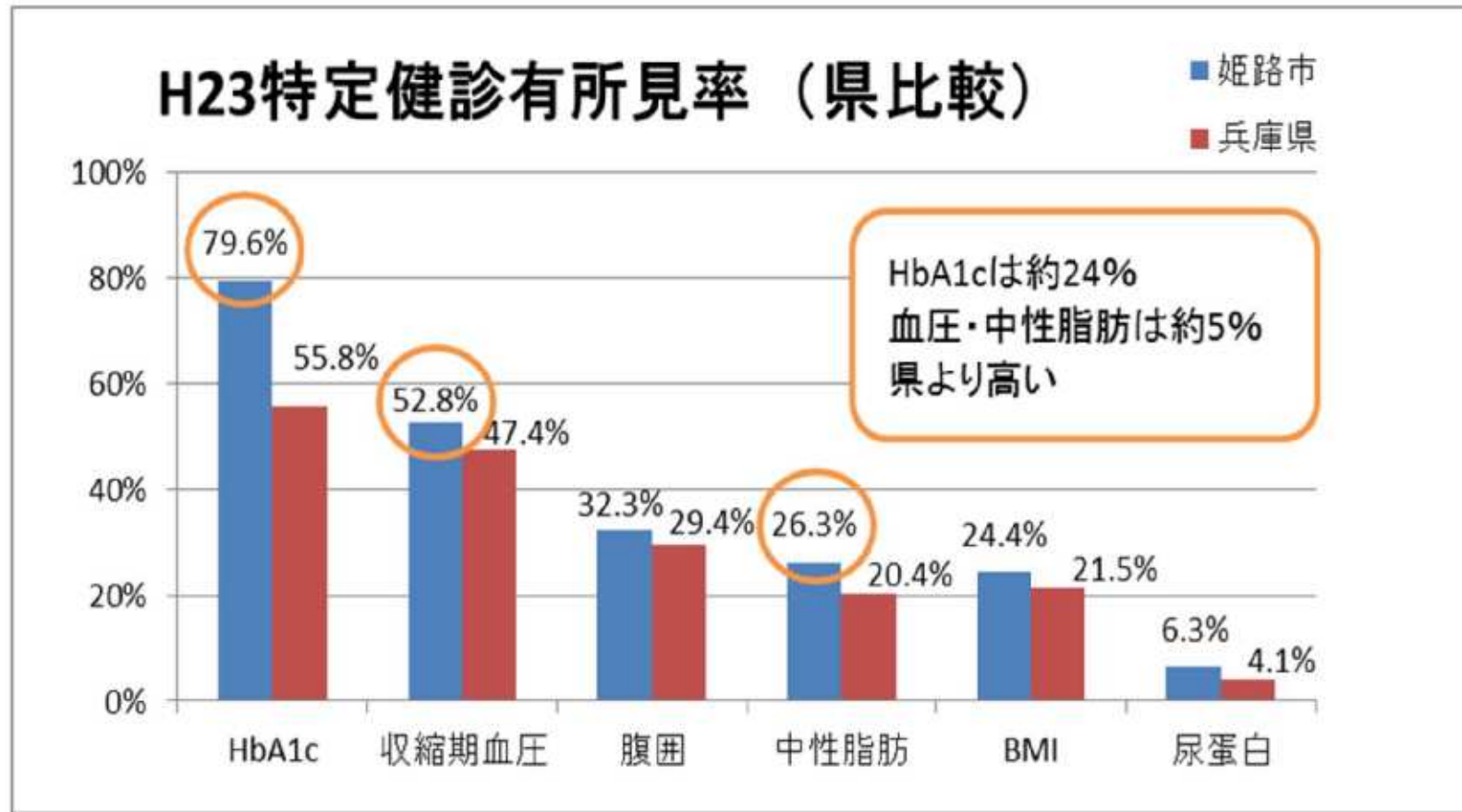
H24 地域別の受診状況

山間部と島の受診率が低い傾向

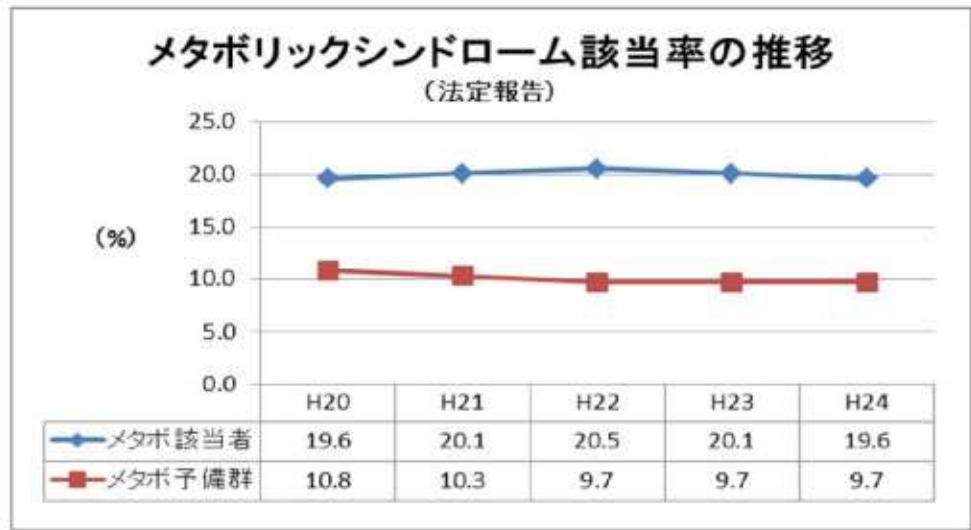
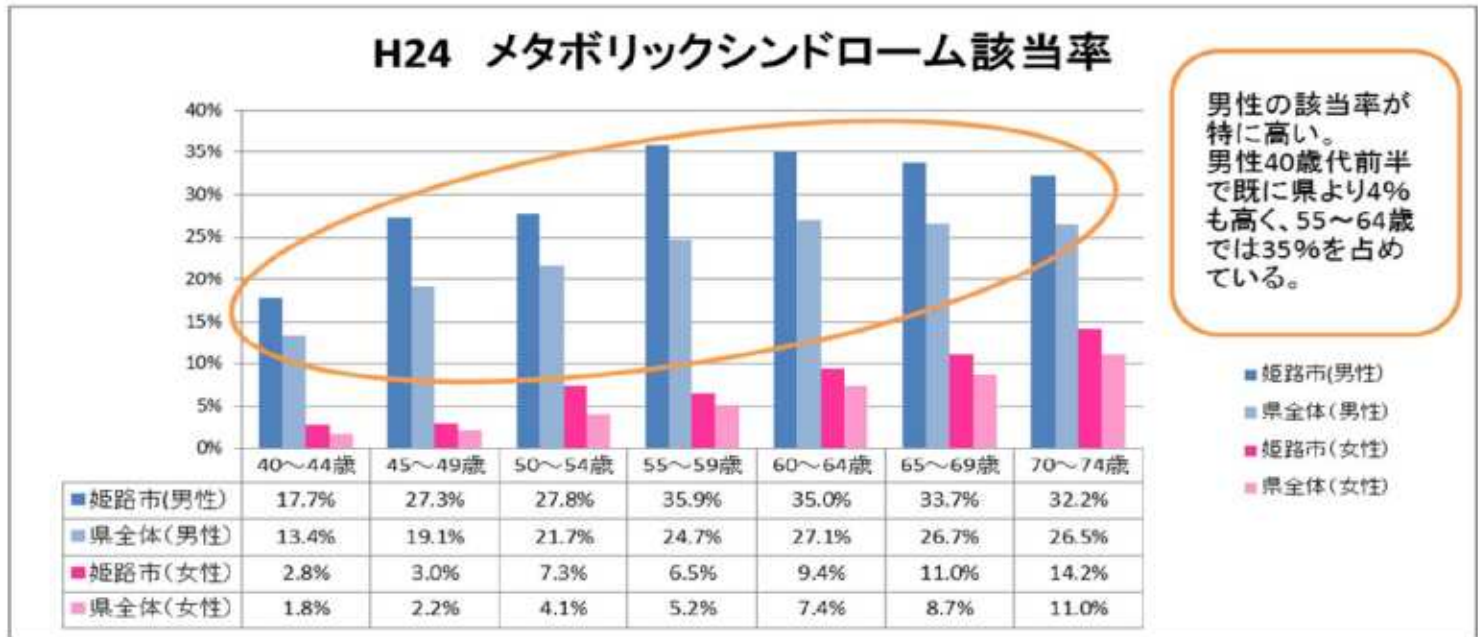
H24年度 姫路市国保 特定健診受診率（全体）



特定健診の実施状況



特定健診の実施状況



特定健診の実施状況

特定健診質問票項目別集計（男性）

体重 20歳の時の体重から10kg以上増加した

	H20	H24
姫路市	42.5%	40.9%
県	33.3%	32.2%
差	9.2%	8.7%

この1年間で体重の増減が±3kg以上あった

	H20	H24
姫路市	25.1%	23.0%
県	20.5%	20.0%
差	4.6%	3.0%

20年以上にわたる生活の中で、食生活や運動・身体活動が大きく変化した結果、過体重になったことがベースにある。

食生活 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある

	H20	H24
姫路市	22.2%	18.8%
県	18.3%	17.9%
差	3.9%	0.9%

夕食後に間食（3食以外の夜食）をとることが週3回以上ある

	H20	H24
姫路市	12.9%	11.5%
県	10.8%	10.5%
差	2.1%	1.0%

朝食を抜くことが週3回以上ある

	H20	H24
姫路市	9.3%	8.4%
県	7.3%	8.1%
差	2.0%	0.3%

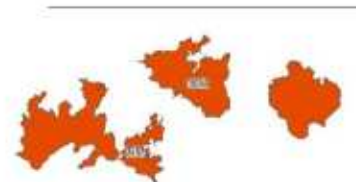
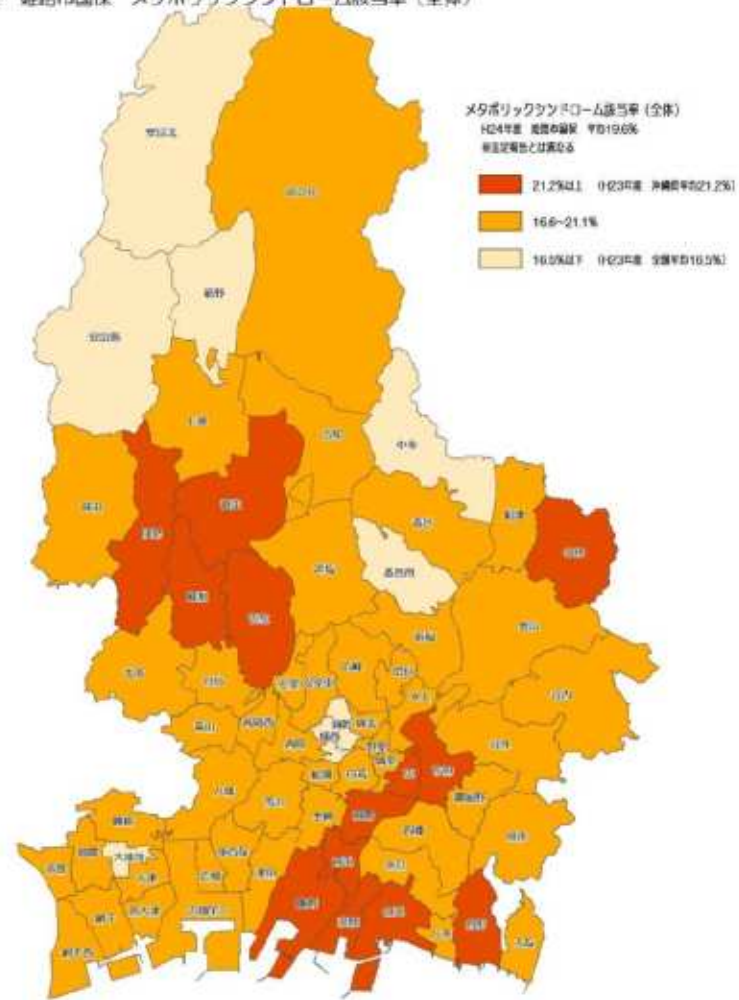
特定健診の実施状況

H24 地域別のメタボリック シンドローム該当率 (全体)

大部分が全国平均を
上回っている。

島と沿岸部・山間部は
特に高い。

H24年度 姫路市国保 メタボリックシンドローム該当率 (全体)



健診受診率向上のための工夫

- 未受診者に対して、はがき(年3回)や電話(年1回)での受診勧奨
- 広報に健診の特集記事を掲載し、集計結果を周知し、健診の啓発
- あらゆる機会に事業所健診等の結果提供依頼

特定健診受診券

特定健康診査受診券

受診券管理番号

受診者の氏名

生年月日・性別

職別

健診内容
 ・特定健康診査
 ・その他（血清クレアチニン、血清尿酸）

窓口での自己負担 **無料**

受診者用印

受診者電話番号
 〒670-8501
 姫路市安田西丁4-1番地
 079-221-2339

保険者番号・支店
 280024 姫路市

支払代行機関番号
 0280020

支払代行機関名
 兵庫県国民健康保険協会

この受診券は、発給後有効期間内に限り有効です。有効期限は、受診券に記載されています。

健診は有効期限内に早めに受けましょう！
 — 姫路市国民健康保険課 —

重要!

料金後納郵便



姫路市国民健康保険課 特定健診担当

〒670-8501 姫路市安田西丁4-1番地
 電話(079)221-2339・2867
 FAX(079)221-2188

平成25年度 特定健康診査受診券がはいつています
 — 1年に1回、特定健診を受けましょう —

健診の受け方

- 特定健康診査は、発給の特定健康診査実施医療機関等（記載の範囲）内の医療機関で受診してください。
- 7〜11月期間に、健診実施通知を窓口または医療機関で受け取ってください。

受診時に持参していただくもの

- この受診券 ●健康保険証（保険者用）

※前年度の健診結果通知書をお持ちの方は、ご持参ください。（心臓病、腎臓病等の必要検査を実施する場合）

健診を受ける際の注意

- 午前中に健診を受けるとき
 当該健診の検査制度と所要を及ぼすため、健診前10時間以上は水以外の飲食物を摂取しないようにしてください。
- 午後には健診を受けるとき
 尿の採取のため、検査結果への影響を軽減するため健診までが以外の飲食物を摂取しないようにしてください。
- 健診の前日
 アルコールの摂取や激しい運動は控えてください。

お持ちの健診券を受けられる方へ（重要事項）

特定健康診査を受診する必要がある方は、健診結果を提出していただくことで、特定健康診査を受診されたこととなりますので、提出ご協力をお願いします。なお、結果により特定健康診査の再受診を要する場合があります。

健診の申し込み受付期間：079-221-2339までご連絡ください。

お 願 い

- 1 特定健康診査は、本受診券日から起算して有効期間まで、受診してください。
- 2 特定健康診査の受診費用は、受診者本人に対して通知するともに、国民健康保険課に通知して受付け、必要に応じて医療費控除に活用いただけます。ご了承ください。受診期間です。
- 3 健診結果のデータファイルは、兵庫県国民健康保険協会を通じて送付されることとなります。受診の結果報告として報告され、健診結果に提出されますので、ご了承ください。受診期間です。
- 4 兵庫県国民健康保険課を指定されると、この受診券は使用できません。14日以内にこの券を医療機関とともに医療課に提出してください。期限満了ご自身費用を要して健診健診を受けたい場合は、健診料控除額を請求する規定があります。
- 5 不正にこの券を使用した者は、罰則により懲罰として受診の執行を受けることとなります。
- 6 この券の記載事項に変更があった場合は、下記所訂正欄に記入してください。

訂正欄

姓 名	
生 年	

- ・5月末に一斉発送。
- ・受診券と案内ちらし2種（特定健診・がん検診）、実施医療機関名簿を送付。

受診券に同封する特定健診チラシ

平成25年度

特定健康診査(特定健診)のご案内

毎年の体の変化を知ることは健康維持の秘訣です。1年に1回の健診を習慣にしましょう。

- 対象** 姫路市国民健康保険にご加入で年度内に40～75歳になる方
 - ※ 6月末日までに75歳になる方には、後日、後期高齢者医療保険課から受診券が届きます。姫路市の国民健康保険を脱退された場合、お送りした受診券は使えません。
- 有効期間** 受診券がお手元が届いてから、翌年の3月末日まで
 - ※ ただし、年度内に75歳になる方は誕生日の前日までとなります。ご注意ください。
- 特定健診の検査内容** 生活習慣の問診、及び下記の検査項目

項目	内容
計測	身長、体重、腹囲、肥満度判定 (BMI)
医師の診察	
血圧測定	
尿検査	尿糖、尿たんぱく
脂質検査	中性脂肪(TG)、HDLコレステロール、LDLコレステロール
肝機能検査	AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP)
糖代謝検査	血糖(HbA1c)、HbA1c※
尿酸	血清尿酸値(SUA)
腎機能検査	血清クレアチニン(CRE)

※ **HbA1c (ヘモグリアシワーン) の表記が変わります**
今年度から、HbA1c の表記に国際標準値(NGSP値)を使用することになりました。これまで使用していた数値(JDS値)よりおよそ0.4%高くなります。
例：これまで (JDS値) 6.1% →25年度 (NGSP値) 6.5%

※ 詳細な健診の実施について、前年度の健診結果をご確認ください。下記の実施条件すべてを満たし、医師が必要と判断した場合、必要な項目を選択し実施いたします。

検査項目	実施条件
尿糖検査	過去に尿糖といわれたことがある、又は尿糖で異常が認められた人
心電図	既往：生活習慣病の発症を患っていない人で、前年度の健診結果が次のいずれかすべてに該当した人 ① 血圧：収縮期 130mmHg以上、又は 拡張期 85mmHg以上 ② 脂質：中性脂肪 180mg/dl以上、又は HDLコレステロール 40mg/dl未満 ③ 血糖：空腹時血糖 100mg/dl以上、又は HbA1c (NGSP値)5.6% (JDS値5.2%)以上 ④ 肥満：腹囲 男性 85cm以上、女性 90cm以上、又は BMI 25以上

4. 健診の受け方

- ① 健診する医療機関を確定する
受診できる医療機関は、市別の医療機関リストで確認できます。特定健診の欄に心がついている医療機関で実施、※印のついた医療機関は予約が必要です。
- ② 特定健診を受診する
受診に必要なもの
・ 姫路市国民健康保険 給付済者証
・ 同封の受診券
※受診方法については受診券裏面の注意事項をお読みください。
- ③ 健診結果の受け取りと、結果説明
健診結果は、2～3週間後に特定健診を受診した医療機関まで受け取りに来てください。結果の説明も受け付けます。

【問い合わせ先】 姫路市国民健康保険課 特定健診担当 ☎079-221-2339

5. 特定健診 Q & A

Q.1 かかりつけの医師で生活習慣病の治療を受けたり、定期的にみてもらっている場合は、どうしたらいいですか？

かかりつけの医師が特定健診を実施していれば、受診券の使用が可能です。医療機関にご相談ください。かかりつけ医師が特定健診を実施していない場合は、申し込めませんが、他の特定健診実施医療機関で受診していただくようお願いいたします。

Q.2 勤め先での健診や、人間ドックを受けている場合、どうしたらいいですか？

健診の結果を国民健康保険課に提出していただくことにより、特定健診を受診されたこととなります。姫路市の返信用封筒と、生活習慣の問診票をお送りしますので、国民健康保険課 特定健診担当(☎ 079-221-2339) までお電話ください。

※ 平成25年度分は、H25年4月1日～H26年3月31日までに受診された健診結果が対象です。平成24年度の健診結果の提出がまだの方は、H25年7月末日までにご連絡ください。

※ 姫路市医師会診療所で実施している **がん総合検診(平日ドック)相当の検査内容**、**市民がんセット検診(附録、がん検診等のご案内参照)** は特定健診と同時に受診することができますので、申し込み時にお申し出ください。受診券を持って受診された場合は、健診結果を提出していただく必要はありません。

Q.3 国民健康保険を脱退し、他の医療保険(〇〇健康保険組合、協会けんぽなど)に加入しました。この受診券は使えますか？

使えません。
特定健診は国民健康保険者で実施することになっております。他の医療保険に加入された場合は14日以内に国民健康保険の脱退手続きを行っていただき、国民健康保険被保険者証と受診券をご送付ください。特定健診を受診される方は、新たに加入された医療保険者にお問い合わせください。

Q.4 健診は毎年受けなければいけないのでしょうか？

右下のグラフは、平成23年度特定健診制期におけるメタボリックシンドローム該当率です。男女ともに若年より高く、特に男性では40～44歳で前年比20%がメタボリックシンドロームに該当し、該当率は年齢とともに上昇。55～59歳では年より約10%も高い35%に達し、県下でも最多となっています。

姫路市では、生活習慣病で治療を受ける方が、年々増える傾向にあります。生活習慣病は、自覚症状がなくても発症の期間が長く、気づいた時には動脈硬化がかなり進行していることが少なくありません。健診を受けることで生活習慣病の兆しを早めに気づき発症を予防するために、受診していただくことをおすすめします。

性別	40～44歳	45～49歳	50～54歳	55～59歳	60～64歳	65～69歳	70～74歳
姫路市(男性)	22.2%	32.4%	35.2%	33.1%	30.1%	24.2%	22.2%
姫路市(女性)	13.9%	16.2%	16.2%	16.7%	17.9%	17.4%	15.3%
兵庫県(男性)	13.9%	16.2%	16.2%	16.7%	17.9%	17.4%	15.3%

6. 特定保健指導(脱・メタボチャレンジ)について

健診の結果、生活習慣病になる可能性の高い方には、特定保健指導の案内が送ります。

【問い合わせ先】 姫路市国民健康保険課 特定健診担当 ☎079-221-2339

・裏面には事業所健診や人間ドックの結果提供依頼や、健診結果でメタボ該当率が高いことなどを周知

受診勧奨はがき

郵便はがき

料金後納郵便


今年も受けよう
特定健康診査

まだの方はお早めに…

平成25年度の特定健診は受診されましたか？
特定健診を毎年受けて、健康管理にお役立てください。

※既に受診された方に、行き違いで届いた場合は、
ご容赦ください。

〒670-8501 姫路市安田西丁目1番地
姫路市国民健康保険課 特定健診担当
TEL (079) 221-2339 FAX (079) 221-2188



注意！このはがきでは受診できません

注意！このはがきは受診券ではありません

- 1 **特定健診受診時に必要なもの**
①平成25年度特定健康診査受診券（5月末に郵送しています）
②姫路市国民健康保険被保険者証
- 2 **受診期限** 平成26年3月31日まで
（できるだけ年内に受診しましょう）
- 3 **検査内容** ・生活習慣の間診・身体計測・診察・血圧測定
・血液検査（脂質、肝機能、血糖、尿酸、腎機能）
・尿検査（糖、蛋白）
- 4 **自己負担金** 無料
姫路市国民健康保険を脱退された方や、すでに今年度の特定健診を受診された方は受診できません。（受診は1年度に1回です）

【お願い】勤務先で健診を受けられる方へ

特定健診を受診する必要はありませんが、健診結果を提出していただくことで特定健診を受診されたこととなりますので、該当の方は国民健康保険課までご連絡ください。（TEL 079-221-2339）

－受診券をお持ちでない方へ－

再発行をご希望の方は、下の申込書に必要事項を記入し、国民健康保険課もしくは各支所・出張所・サービスセンター等に提出してください。
郵送の場合は、はがきを封筒に入れ、切手（80円）を貼って返送してください。
約3週間後に、受診券を郵送します。※平成26年2月末日にて受付終了

特定健康診査受診券 再発行申込書

（あて先）姫路市長 提出日：平成 年 月 日

被保険者証の記号番号	
フリガナ 氏 名	
生 年 月 日	昭和 年 月 日
電 話 番 号	()

- ・今年度未受診者に対し、年3回（8月・10月・1月）にわたり勧奨。
- ・裏面に事業所健診結果の提供依頼。受診券再発行申込書にもなっている。

健診の特集記事を広報に掲載(H25.7月)



毎年受けよう！ 特定健診

生活習慣病予防のポイント

いくつかできていますか？

- 喫煙、酒を飲んでいる
- 1日1回お風呂に入っている
- 朝ごはんをしっかり食べている
- 1日2回以上よく歯磨きをしている
- 夕食、パスタ・麺類などの主食を肉・魚・卵などの野菜を多く含むものと一緒に食べている
- 野菜は、毎食花ごぼり食べている
- 運動を心がけ、運動のやりかたに注意している
- 寝入りを遅くしている
- よく歩いて、ゆっくり歩くようにしている
- 親子やジョギングなどの趣味を積極的にしている
- テレビやパソコンを長時間見ないよう心がけている
- 体重を定期的にチェックしている
- 喫煙している、または、お酒を飲んでいる
- 毎年健診を受けて健康診断結果をチェックしている

※2014年度メタボリックシンドローム有無別健康診断結果

平均より多く、特に男性では既に40歳以上で受診する人が多くなりメタボリックシンドロームに該当し、その割合が年齢とともに高くなっています。

また、50歳以上では男性の平均より約1割多く、3人に1人が該当しており、特に75歳以上も高くなっています。(上図)

平均より多く、特に男性では既に40歳以上で受診する人が多くなりメタボリックシンドロームに該当し、その割合が年齢とともに高くなっています。

また、50歳以上では男性の平均より約1割多く、3人に1人が該当しており、特に75歳以上も高くなっています。(上図)

健診は、あなたの体のメッセンジャー

毎年受けよう！ 特定健診

項目	割合
メタボリックシンドローム該当者	19.8%
メタボリックシンドローム該当者(男性)	24.5%
メタボリックシンドローム該当者(女性)	15.1%
メタボリックシンドローム該当者(40歳以上)	28.3%
メタボリックシンドローム該当者(40歳未満)	11.3%
メタボリックシンドローム該当者(75歳以上)	22.1%
メタボリックシンドローム該当者(75歳未満)	17.5%

特定健診は、生活習慣病に陥るリスクを減らすために実施します。高血圧や糖尿病、血液中の中性脂肪やコレステロールが多く、心臓病や脳卒中などの生活習慣病は、日本の生活習慣病や死亡原因に深く関わっています。ほっとしておくことがないよう、生活習慣病の予防・発見・治療の機会を、ぜひ積極的に活用してください。

生活習慣病の予防・発見・治療の機会を、ぜひ積極的に活用してください。

生活習慣病は、生活習慣病に陥るリスクを減らすために実施します。高血圧や糖尿病、血液中の中性脂肪やコレステロールが多く、心臓病や脳卒中などの生活習慣病は、日本の生活習慣病や死亡原因に深く関わっています。ほっとしておくことがないよう、生活習慣病の予防・発見・治療の機会を、ぜひ積極的に活用してください。

やって「楽々」納得！ スリステップメタボ対策

メタボリックシンドローム対策として、スリステップメタボ対策がおすすめです。

平均より多く、特に男性では既に40歳以上で受診する人が多くなりメタボリックシンドロームに該当し、その割合が年齢とともに高くなっています。

メタボリックシンドローム対策として、スリステップメタボ対策がおすすめです。

・健診結果から有所見率やメタボ該当率が高いことを周知し、健診について啓発。

事業主への依頼文(対象者への呼びかけを依頼)

平成25年(2013年)7月19日

事業主様
姫路市国民健康保険課長

事業主健康の結果提供の結果について(ご依頼)

平素より、姫路市国民健康保険についてご理解、ご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。

さて、平成20年度より医療保険者に、メタボリックシンドロームに罹患した特定健康診査と、その結果により生活習慣等の改善、指導を行う特定保健指導の実施が義務付けられ、姫路市国民健康保険においても、姫路市内の特定健診実施医療機関(約220か所)で実施しているところです。

こうした中、貴事業所の健康診査(事業主健診)を、姫路市国民健康保険に加入されている方が受診される場合、その健診結果を姫路市国民健康保険へご提供いただくことで特定保健指導を受診した扱いとすることができ、後日あらためて特定健康診査を受診していただく必要がなくなります。

つきましては、以下に該当する方に対して、貴事業所の健康診査(事業主健診)の結果提供について呼びかけていただきますよう、ご多忙のところ恐縮に存じますが、よろしくお願いたします。

また、対象者あての依頼文を同封しますので、ご利用いただければ幸いです。

対象となられる方

姫路市国民健康保険に加入の方で、25年度中に40歳以上の方

(姫路市以外の国民健康保険に加入の方の健診結果のご提供については各市町の国民健康保険担当課に、また全国健康保険協会に加入の方は全国健康保険協会兵庫支部 ☎079-289-8705にお尋ねください。)

なお、ご提供いただいた健診結果は受診者様の健康管理に係る業務と、国への実施結果報告として匿名化し部分的に提出する以外に使用することはありません。

また、健診結果により特定保健指導の対象となる方は、後日、姫路市国民健康保険課からご本人様に特定保健指導をご案内いたします。

事業主様におかれましては、お手数をかけいたしますが、何卒ご理解ご協力を賜りますよう、重ねてお願い申し上げます。

お問い合わせ 〒679-8501 姫路市安田町丁目1 番地
姫路市国民健康保険課(特定健診担当)
☎079-221-2339 Fax079-221-2188
Mail d-metabo@city.himeji.lhyogo.jp

- ・姫路経営者協会に協力を求め、事業主の集会等の機会に配付を依頼。対象者あてのチラシも同封。事業主から対象者に提出の声かけを依頼。

事業所健診の結果提出依頼チラシ(対象者用)

平成25年度

姫路市国民健康保険にご加入の40～74歳の方へ

職場健診の結果の提出に ご協力をお願いします

ご提出いただいた方には
相席や健康パンフレット等を差し上げます！

姫路市国民健康保険では、40歳から74歳までの人を対象に生活習慣病の予防を目的とした「特定健康診査」を実施しています。

健診結果から、メタボリックシンドロームの該当者やその予備群と判定された方には生活習慣を改善するための「特定保健指導」を保健師や管理栄養士が行っています。皆様に健康で過ごしていただくため、多くの方に「特定健康診査」を受診していただきたいと考えています。

そこで、姫路市国民健康保険にご加入の方で、平成25年4月1日以降に特定健康診査受診券を利用せず職場の健診を受けた方は、その健診結果をご提出いただけますようお願いいたします。

● 職場健診の結果提供をお願いする目的は？

健診結果を姫路市国民健康保険にご提出していただきますと、特定健康診査を受けられたとみなすことができ、結果にもとづき対象となられた方には、特定保健指導を無料でご利用いただくことができます。

● 対象となる方は？ 健診結果の提供方法は？

平成25年3月31日現在で、40歳～74歳ですか？
(昭和13年4月1日～昭和49年3月31日生まれ)

いいえ → 提出していただく必要はありません

はい

姫路市国民健康保険に加入していますか？

いいえ →

はい

姫路市国民健康保険課へご連絡ください
特定健診担当 ☎079-221-2339
(月～金曜日 8:35～17:20)

●姫路市以外の国民健康保険に加入の方は各市町の国民健康保険担当課へ
●全国健康保険協会に加入の方は全国健康保険協会兵庫支部(☎078-282-8706)にお問い合わせください。

結果送付用の返信用封筒と、健診結果提出についての説明文をお送りします

(裏面もご覧ください)

● 特定健康診査と同じと見なされる検査項目は？

測定方法	検査項目
身体計測	身長
	体重
	腹囲
血圧測定	最高血圧(収縮期血圧)
	最低血圧(拡張期血圧)
尿検査	尿蛋白
	尿糖

●特定健康診査の検査項目は、事業主健診(定期健康診断)の項目に含まれています。

測定方法	検査項目	
血液検査	脂質	中性脂肪(TG)
		HDLコレステロール
		LDLコレステロール
	肝機能	AST(GOT)
		ALT(GPT)
		γ-GT(γ-GPT)
血糖	空腹時血糖 もしくは HbA1c(グリコヘモグロビン)	

● 健診結果を提出するとうるの？

提出いただいた健診結果により生活習慣病の予防のための特定保健指導を無料で受けいただけます。

今年度の健診結果をご提出いただいた方には、次回のご連絡をいただくなくても結果提出用の返信用封筒等をお送りします。

また、提出いただいた全員の方に粗品や健康パンフレット等を差し上げます。

● 注意事項(下記についてご了承のうえ提出をお願いします)

- 健診結果は姫路市国民健康保険において保存し、必要に応じ保健指導等に活用します。
- 国への実施結果報告として匿名化し、部分的に提出します。
- 特定健診以外の項目(胸部エックス線検査結果など)が含まれている場合でも、そのままの状態でご提出していただけますが、特定健康診査以外の項目については使用しません。
- ①②以外での目的では使用しません。

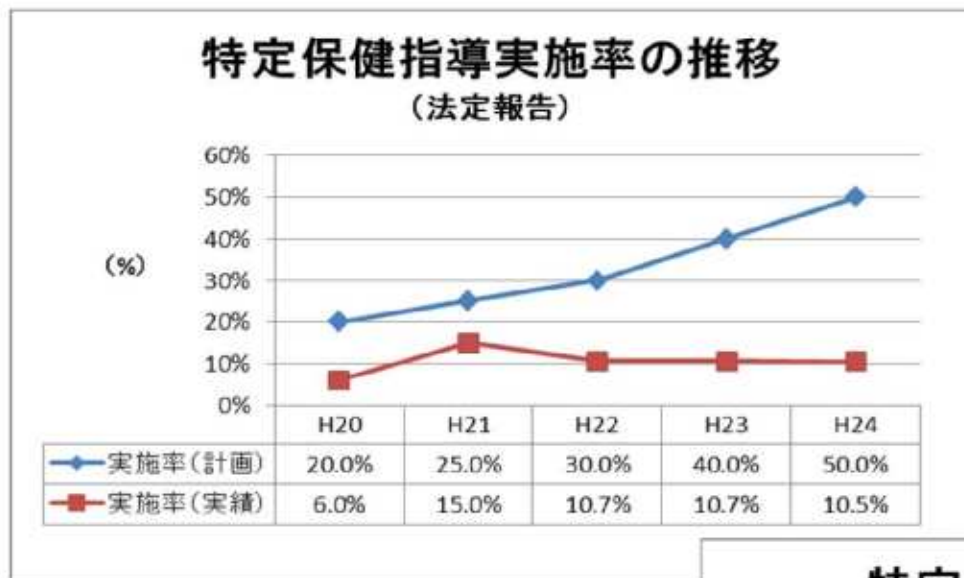
お問い合わせ先 姫路市国民健康保険課 特定健診担当
〒670-8501 姫路市安田町丁目1番地
☎079-221-2339

- 特定保健指導の体制と実施状況など

特定保健指導の実施体制

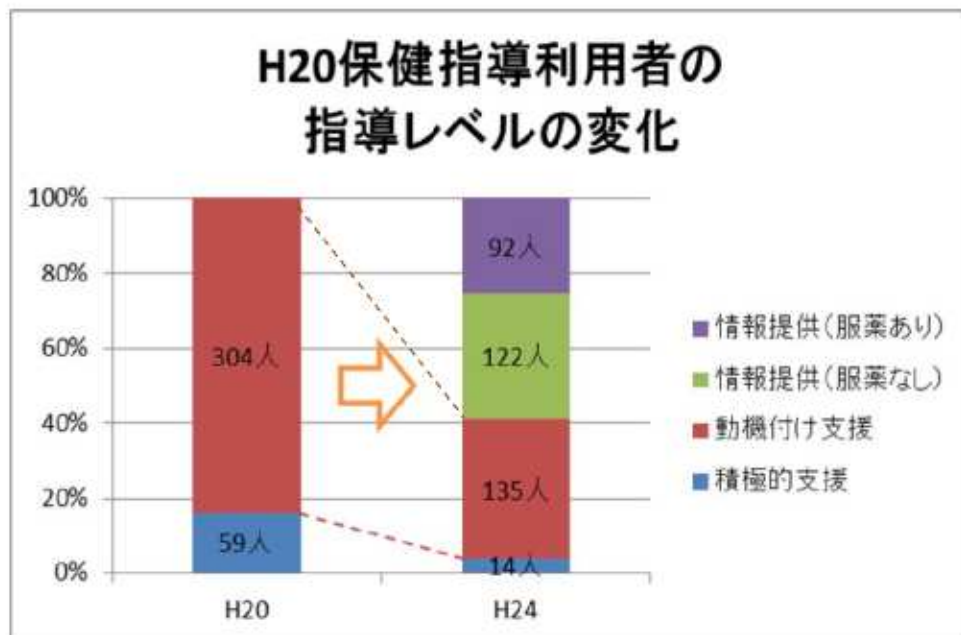
実施方法	保険者での直接実施
実施期間	10月～翌年7月まで実施
支援方法	グループ支援(90分)
実施回数	13会場 延べ16日／月
保健指導者	保健師 1名 管理栄養士 2名

特定保健指導の実施状況



特定保健指導の実施状況

H20特定保健指導利用者629名のうち、H24健診受診者363名の変化を見る



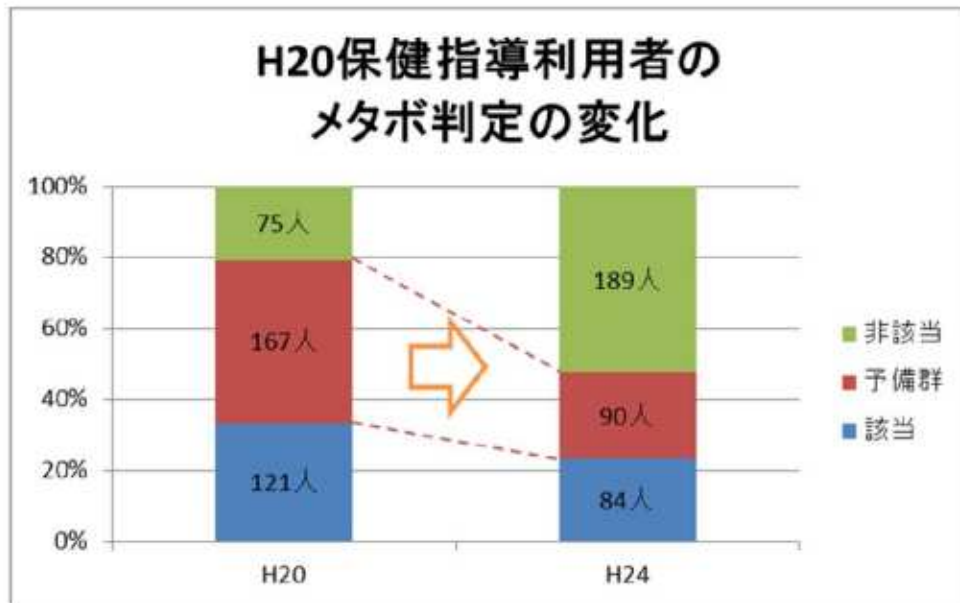
保健指導レベルの変化を見る

指導レベルの変化	人数 (人)	割合
改善	138	38.0%
変化なし	130	35.8%
悪化	95	26.2%
計	363	100.0%

改善…H20積極的→H24動機付け又は情報提供（服薬なし）
H20動機付け→H24情報提供（服薬なし）

特定保健指導の実施状況

H20特定保健指導利用者629名のうち、H24健診受診者363名の変化を見る



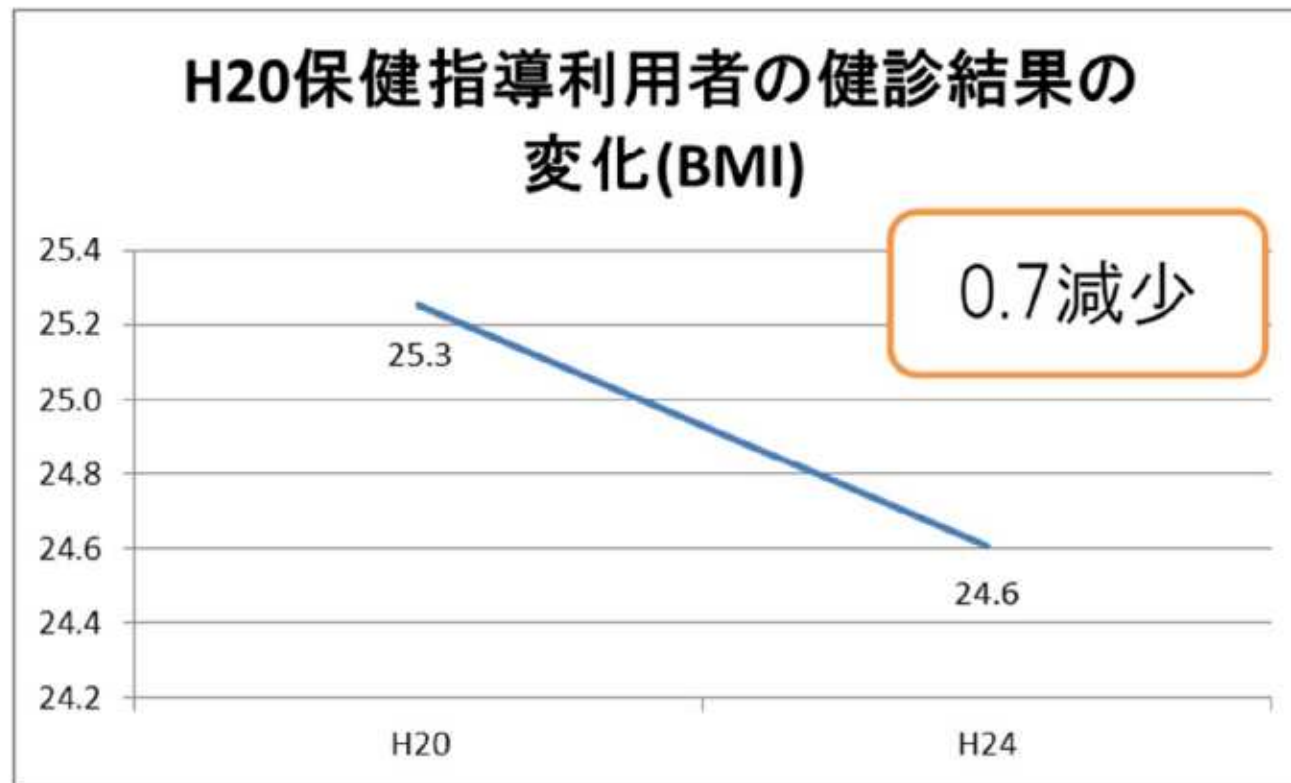
メタボリックシンドローム判定の変化を見る

メタボ判定の変化	人数 (人)	割合
改善	162	44.6%
変化なし	147	40.5%
悪化	54	14.9%
計	363	100.0%

改善…H20メタボ該当→H24予備群又は非該当
H20予備群→H24非該当

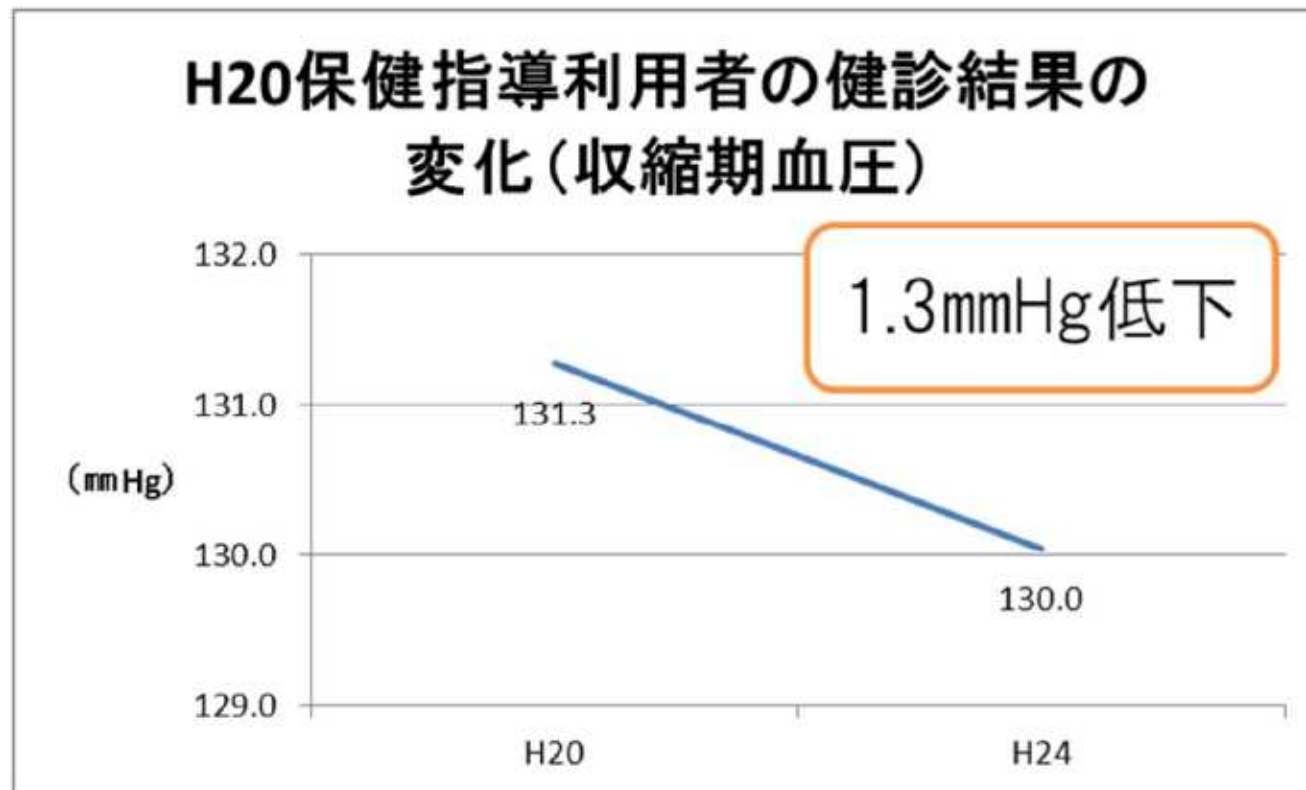
特定保健指導の実施状況

H20特定保健指導利用者629名のうち、H24健診受診者363名
→そのうちH24服薬なし271名の健診データの変化を見る



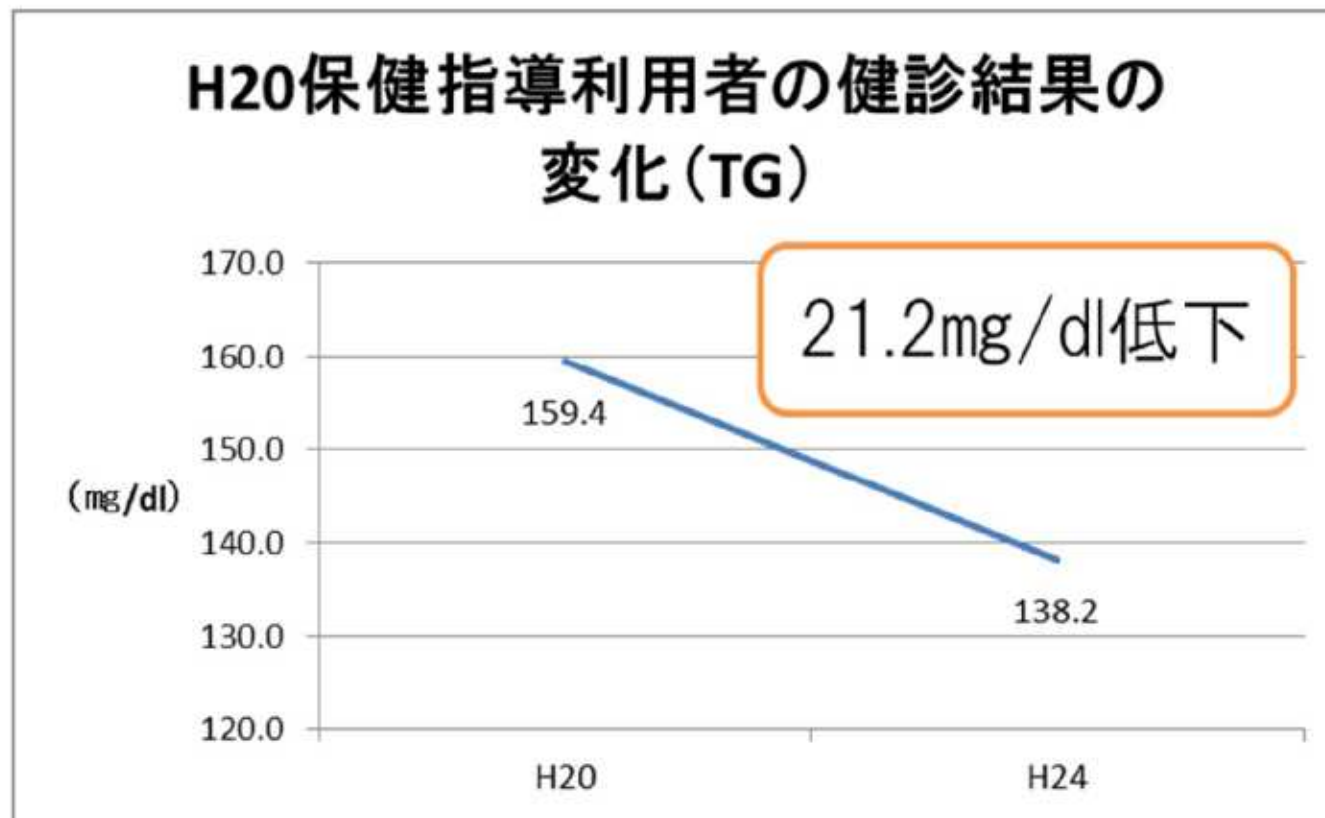
特定保健指導の実施状況

H20特定保健指導利用者629名のうち、H24健診受診者363名
→そのうちH24服薬なし271名の健診データの変化を見る



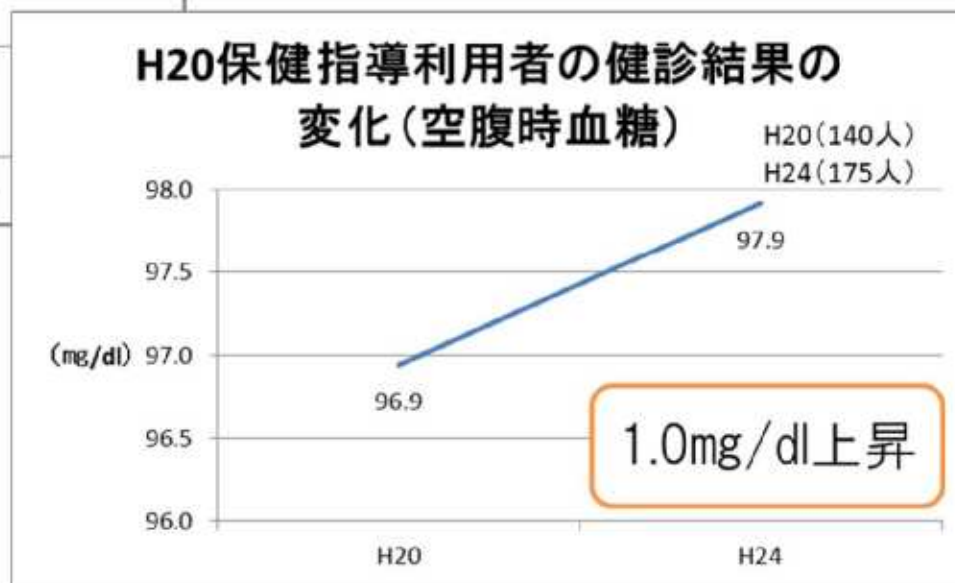
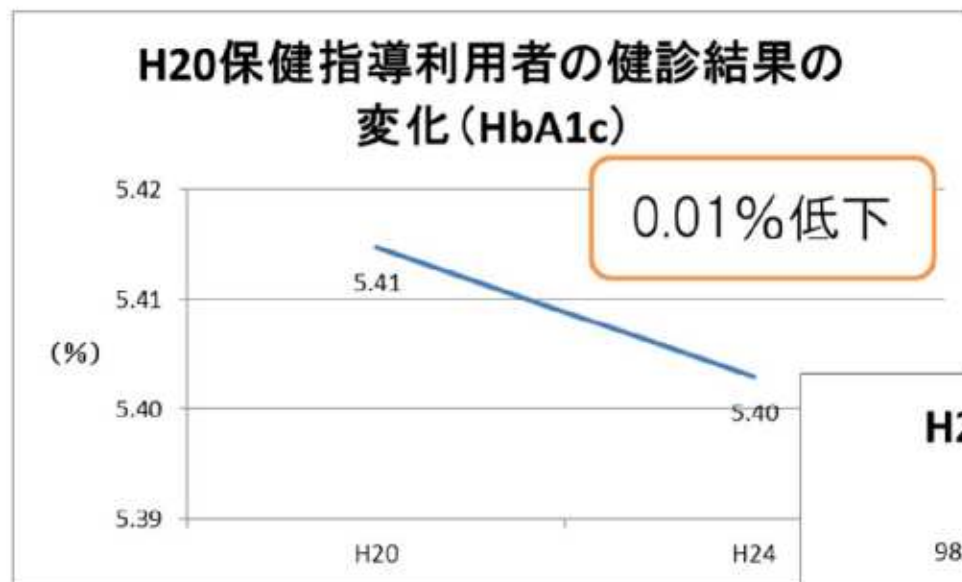
特定保健指導の実施状況

H20特定保健指導利用者629名のうち、H24健診受診者363名
→そのうちH24服薬なし271名の健診データの変化を見る



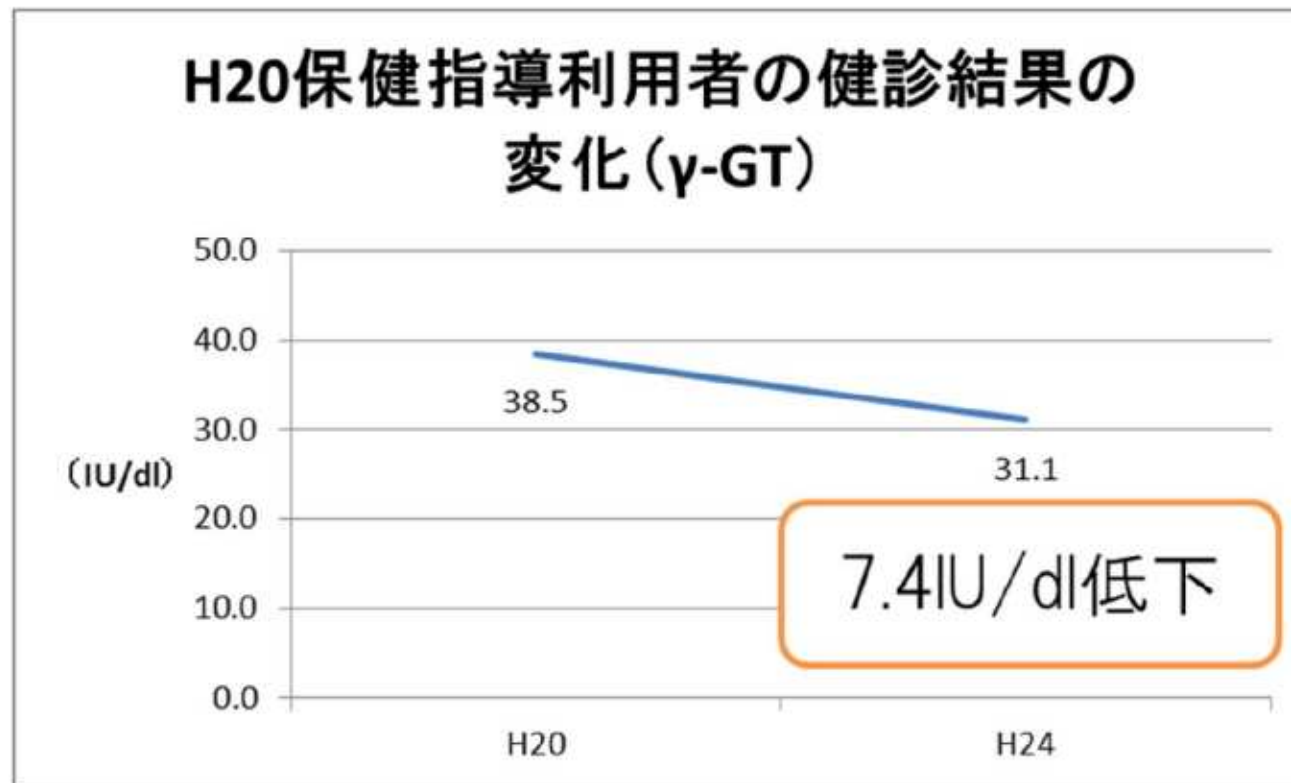
特定保健指導の実施状況

H20特定保健指導利用者629名のうち、H24健診受診者363名
→そのうちH24服薬なし271名の健診データの変化を見る



特定保健指導の実施状況

H20特定保健指導利用者629名のうち、H24健診受診者363名
→そのうちH24服薬なし271名の健診データの変化を見る



保健指導実施率向上のための工夫

- ・保健指導の申込もアンケート返送もない人に再度案内発送
- ・未利用者の健診結果から優先順位を決め、より生活習慣病のリスクが高い人に電話勧奨
- ・休日開催や個別指導など、利用者の希望に柔軟に対応

特定保健指導の案内チラシ(再発送用)

特定健診を受けられた方に、2度目の教室のご案内です

特定保健指導(積極的支援)
脱・メタボチャレンジ Bコース

こんにちは!
脱・メタボチャレンジのスタッフがご送ります。今年2度目の教室のご案内です。今回のお手紙には、あなたの健診結果を元に、血圧の中で起こる健康をイラストと一緒に掲載して開封しています。
詳しい内容については教室でご説明しますので、興味のある方、また、健康には気を付けているよ、といわれる方も、是非教室にお越しください。

1. 内容

脱・メタボ チャレンジ 教室	あなたにあった生活習慣の改善方法を身につけよう ・健診結果、生活習慣の振り返り ・効果的な改善方法についてのアプローチ (食事、運動習慣など検査項目の目安) チャレンジ宣言 ・1か月間の取り組み目標を決める
↓	生活習慣改善にチャレンジ! 資料には、持ち帰り用、家庭や職場でサポートします チャレンジシートなどの活用も予定しています ※参加費は、ご負担ください
6か月間 無料 ※お電話	6か月間のチャレンジの成果を確認

2. 費用 無料

3. 申し込み方法

1 申し込まれる方
※お申し込みは、郵送のよい日程を選んで、平成25年11月18日(月)までに同封の申込書を二重で
いたしてください。お電話でお申し込みください。
申し込み多数の場合は、お申し込み数9名までとさせていただきます

2 申し込まれない方
お申し込みをしない方の場合は、お申し込み用紙に入力してご返送ください
※ご返送いただいたお申し込みについては特定保健指導の対象外となります

4. 問い合わせ先 姫路市国民健康保険課 特定健診担当
〒670-8501 姫路市安国西2丁目1
TEL: (079) 221-2339 / FAX: (079) 221-2188

※このご案内は、平成24年度特定健康診査結果から、メタボリックシンドロームやその状態に近く、糖尿病・
高血圧症・脂質異常症などで薬を治療されていない方へお送りしています。
健診を受ける前から治療されている方は、特定保健指導の対象外となりますので、お断らしてください。
※姫路市国民健康保険を所管された方は、姫路市国民健康保険が実施する特定保健指導の対象外となります
入れ違いで案内が届いた場合は、ご了承ください
※健診後から治療を知られた方も、参加可能です

参加される方には事前に質問票をお送りしますので、
11月18日(月)までに電話か同封の申込書でお申し込みください

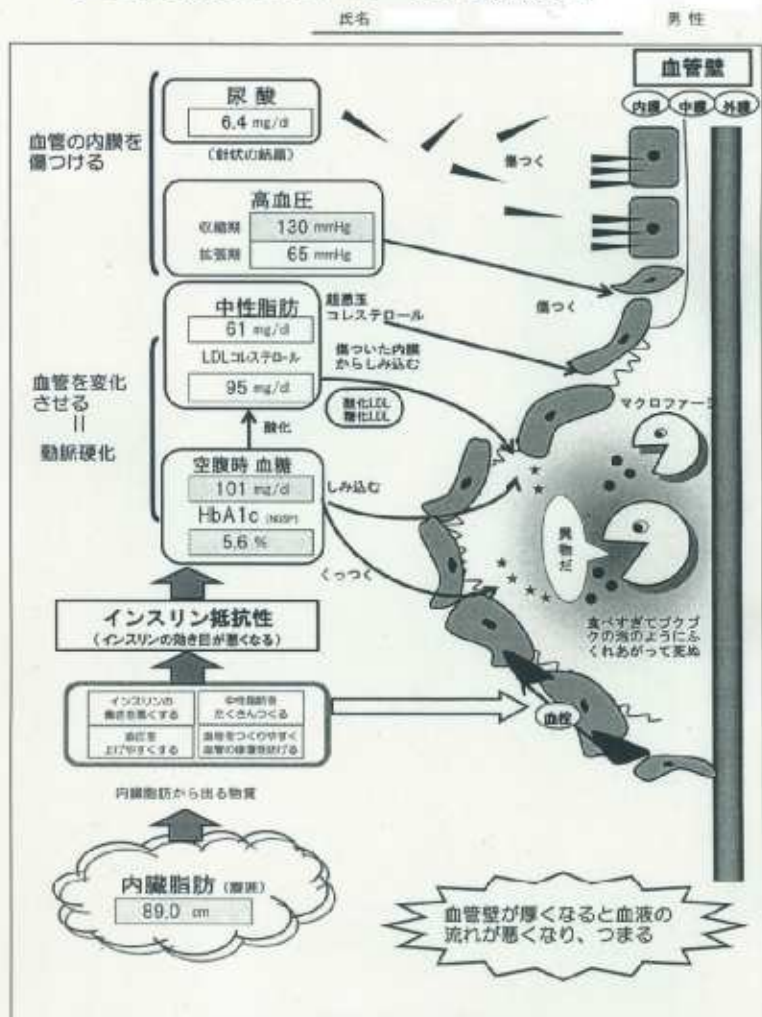
初回面接日	時間	場所
12月 2日 (日)	午前 10時～11時30分	姫路市役所 10階 第1会議室 ※お申し込み1名
12月 3日 (月)	午前 10時～11時30分	南保健センター 相談室 ※お申し込み2名
12月 5日 (水)	午前 10時～11時30分	家高保健福祉サービスセンター 4階 保健指導室 ※お申し込み1名
12月 9日 (日)	午後 1時30分～3時	坊勢サービスセンター 2階 会議室 ※お申し込み1名(お申し込みは電話予約)
12月 10日 (月)	午前 10時～11時30分	北保健福祉サービスセンター 機能訓練室 ※お申し込み1名
12月 15日 (土)	午前 10時～11時30分	姫路市役所 10階 第1会議室 ※お申し込み1名
12月 16日 (日)	午前 10時～11時30分	広瀬保健福祉サービスセンター(西保健センター)10階 相談室 ※お申し込み2名
12月 19日 (水)	午前 10時～11時30分	夢野保健福祉サービスセンター 1階 健康教育室 ※お申し込み2名
12月 21日 (金)	午前 10時～11時30分	姫路市役所 10階 第1会議室 ※お申し込み1名
12月 22日 (土)	午前 10時～11時30分	香寿保健福祉サービスセンター 機能訓練室 ※お申し込み2名
12月 23日 (日)	午前 10時～11時30分	南保健福祉サービスセンター 機能訓練室 ※お申し込み2名(お申し込みは電話予約)
12月 24日 (月)	午前 10時～11時30分	姫路市役所 10階 第1会議室 ※お申し込み1名
12月 26日 (水)	午前 10時～11時30分	安富保健福祉サービスセンター 相談室 ※お申し込み1名(お申し込みは電話予約)
12月 27日 (木)	午前 10時～11時30分	西保健福祉サービスセンター 健康増進室 ※お申し込み2名(お申し込みは電話予約)
12月 29日 (土)	午前 10時～11時30分	東保健福祉サービスセンター 機能訓練室 ※お申し込み2名(お申し込みは電話予約)
12月 30日 (日)	午前 10時～11時30分	網干保健福祉サービスセンター 機能訓練室 ※お申し込み2名(お申し込みは電話予約)

※できるだけ多くの方に保健指導を受けていただけるよう、日程等についてのご相談も受け付けています。上記の日程が合わない場合はご連絡ください。

- ・1回目案内発送(508人)。
- ・2～3か月後に利用申込みアンケート返送(未利用者に依頼している)もない人(389人)に発送。うち利用申込み(9人2.3%)、アンケート返送(52人13.4%)

案内チラシ(再発送用)に同封する資料

メタボリックシンドロームと動脈硬化



資料「メタボリックシンドロームと動脈硬化」の説明



この資料には、血管を傷める因子と、今年度のあなたの健診結果が表示されています。基準値からはずれる項目が多いほど、血管が傷つき、動脈硬化を起こしやすくなります。今年度受診された、あなたの健診の検査値で項目をチェックしてみましょう。
※基準値からはずれている検査値には、グレーに色がついています。健診結果をお持ちの方は一緒にご覧ください。

① まずは資料の左下にある、内臓脂肪の検査値を確認しましょう

内臓脂肪(腹囲) 検査値 cm	基準値 男性 85cm未満 女性 80cm未満 (※BMI25以上は肥満)
--------------------	--

基準値以上になり、内臓脂肪がたまってくると、内臓脂肪から出る物質などの影響により、血圧や中性脂肪、血糖値などの数値が高くなってきます。

② 次に、内臓脂肪からの矢印にそって、空腹時血糖、HbA1c、中性脂肪、LDLコレステロール、血圧、尿酸が基準値からはずれていないかチェックしましょう

【検査の基準値】

検査項目	基準値	血管を変化させる項目
空腹時血糖	～99mg/dl	★血糖、中性脂肪・LDLコレステロールが増え、血管壁の中へしみこみます
HbA1c	～5.5%	
中性脂肪	～140 mg/dl	
LDLコレステロール	～119 mg/dl	
血圧	収縮期 ～129mmHg 拡張期 ～84 mmHg	★血管の内膜を傷つける項目
尿酸	～6.9 mg/dl	★血圧が高くなると、血液の速い流れにより、血管壁を傷つけます
		★尿酸が増え、針状の尿酸の結晶がつくれ、血管壁を傷つけます

動脈硬化 → 生活習慣病

当てはまる項目が多いほど、動脈硬化を引き起こしやすくなり、進行すると、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を発症し、虚血性心疾患・脳血管疾患・糖尿病合併症など、命にかかわる状態になることがあります。

これらの血管の変化や、生活習慣病は、はっきりと感じられる症状はほとんどなく、気が付かない間に進行していきます。健診で、身体の中の変化を知ることが予防につながります。

「生活習慣病予防のポイント」は裏面へ

今後の課題

特定健診

- ・新規受診者の継続受診を促し、健診受診の定着を図る
- ・初めて健診を受ける対象者(40歳になる人)へアプローチし、定期受診ができるよう、意識づけていくことが必要
- ・受診しやすい実施体制の検討
(必要な地域に必要な手当を考えていく)

今後の課題

特定保健指導

- ・メタボ改善のために保健指導対象者に健診結果を意識づけて、利用者を増やすことが必要
- ・受診率の向上に努めることで、新規の特定保健指導対象者の増加を図る
- ・利用しやすい実施体制の検討

