

特定健診・特定保健指導の 取り組みについて



明石市 国民健康保険
平成28年1月27日

明石市の紹介

広報あかし 平成25年(2013年)7月1日特別号 シリーズ 市長が聞く@さかなクン

さかなクン 「明石たこ大使」に

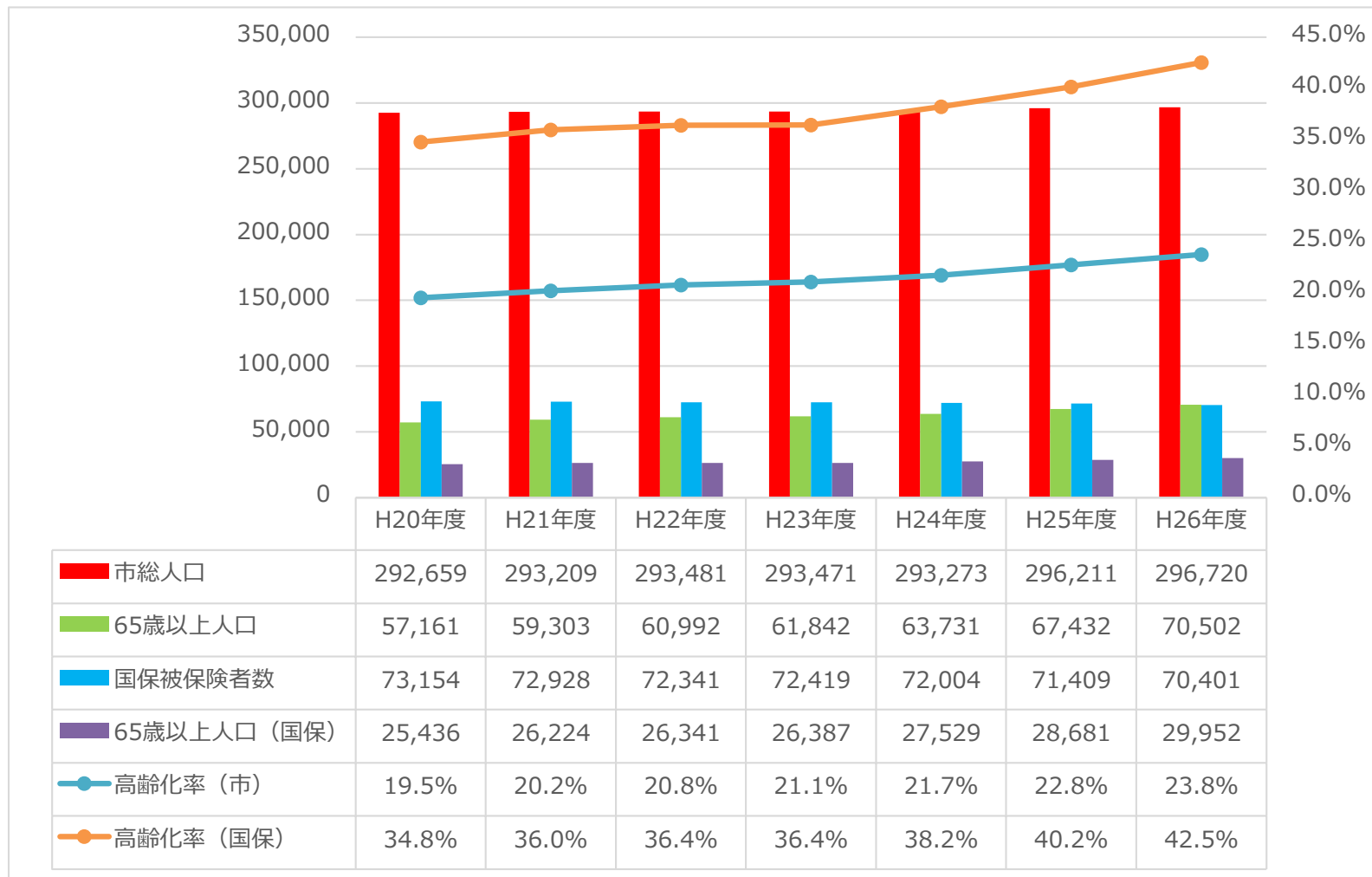
明石のたからもの「海と魚」を世界へ



編集・発行 / 明石市政策部広報課
〒673-8686 兵庫県明石市中崎1丁目5番1号 TEL:078-918-5



人口と高齢化率



【資料：年齢別住民基本台帳人口（各年4月1日、明石市情報管理課）、政府統計、国民健康保険実態調査（保険者別データ）】

明石市概要

中学校区別高齢化率



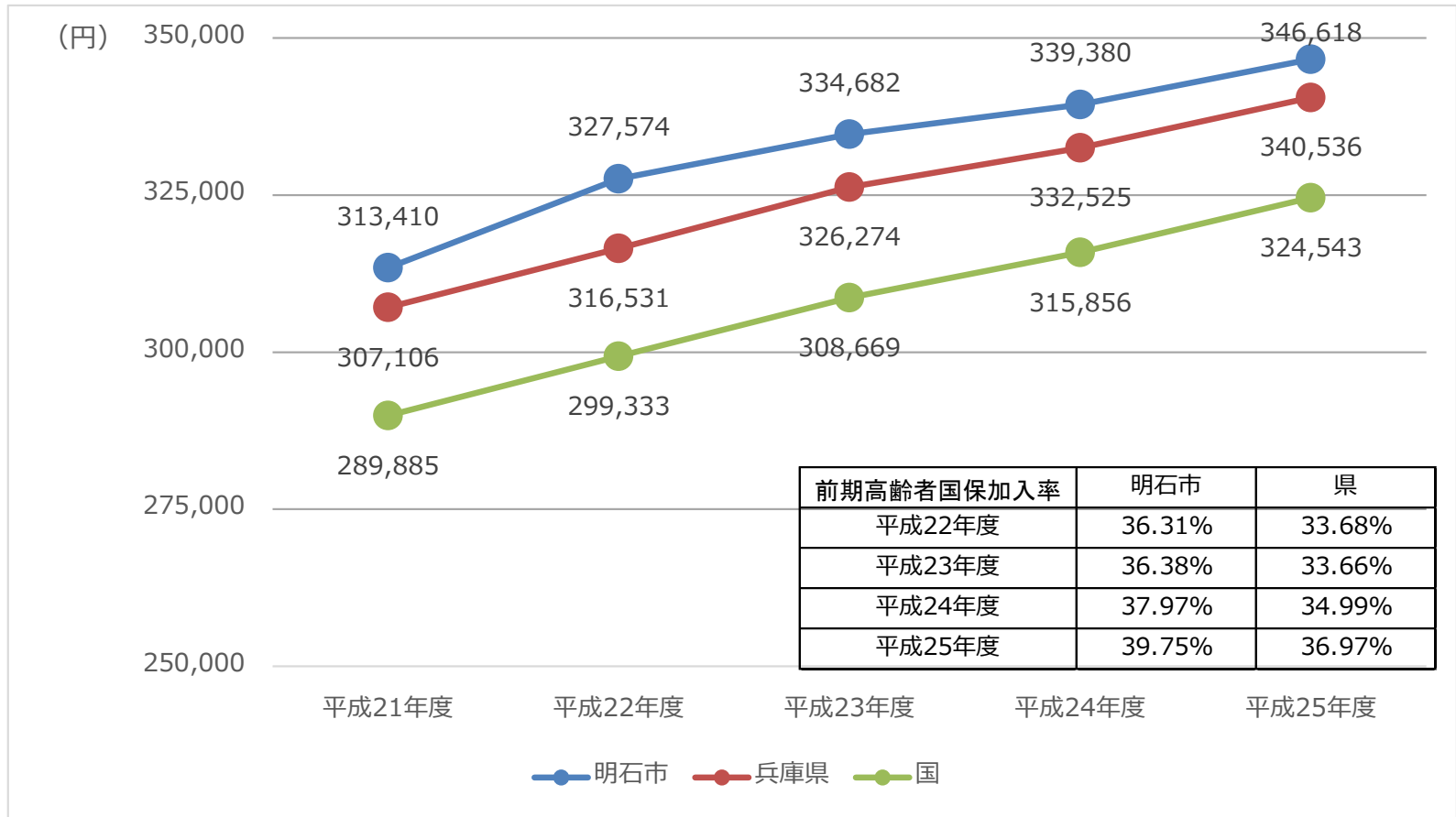
小学校区別高齢化率



※平成 26 年 4 月 1 日現在 住民基本台帳人口

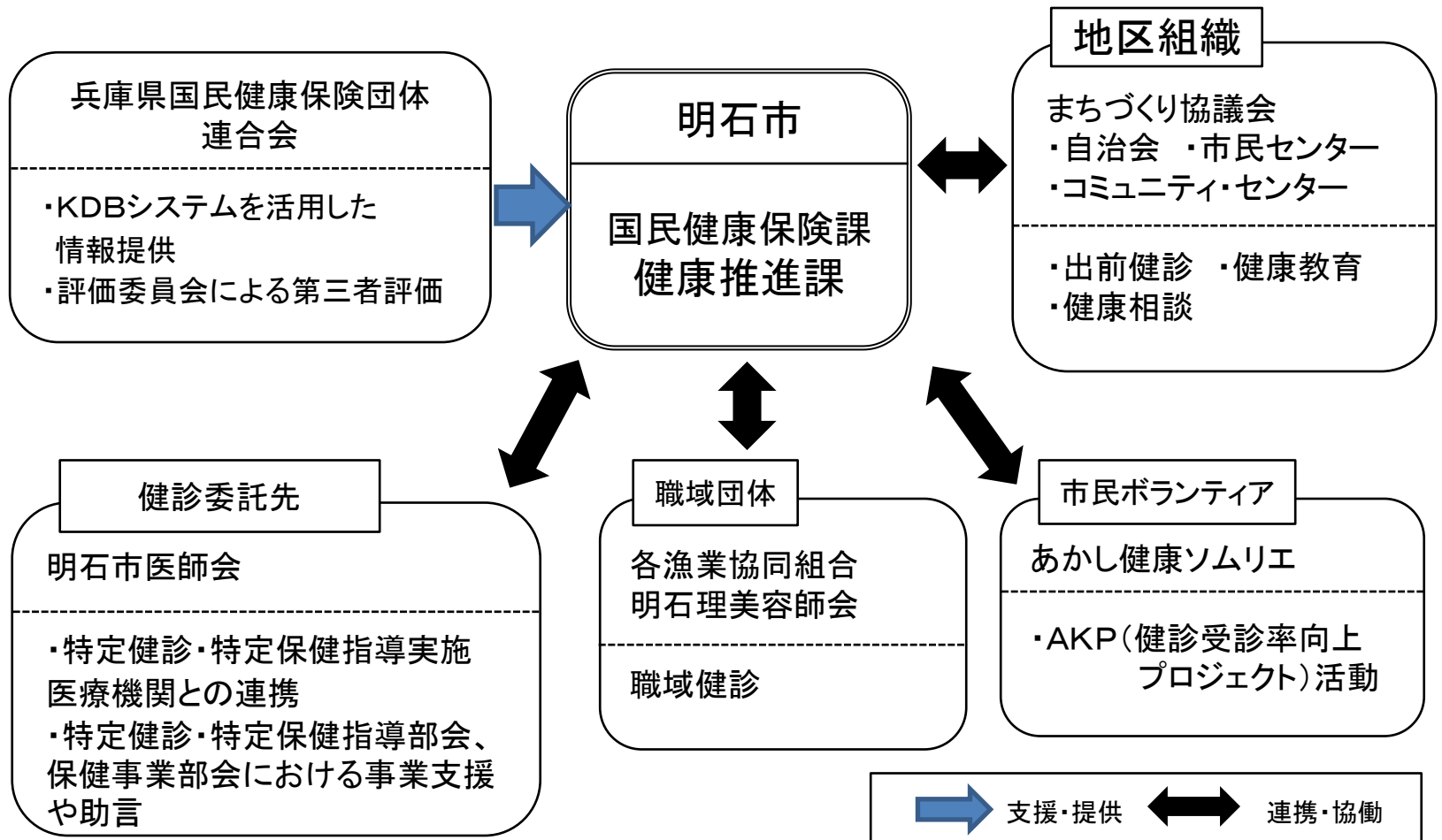
医療費の推移

【1人当たり医療費の国、県平均値との比較】



【資料：政府統計、国民健康保険事業年報（保険者別データ）・兵庫県統計資料】

保健事業実施体制



特定健診について



特定健診の実施状況

平成27年度 受診の際は、必ずこの助成券を持参してください

平成27年5月8日

見本
サンプル

658-0014
[Redacted]
[Redacted] 様
[Barcode]
(# 00007- 1- 00007- [Redacted])

各種健診の自己負担額※1 (内容等は裏面参照)

健康まもりタイ健診 (特定健診)	無料	
大腸がん検診	無料 (検便検査)	
胸部検診(肺がん)	無料 (X線のみ)	
	無料 (X線+かく痰)※2	
胃がんリスク検診	無料 (血液検査)	
乳がん検診	無料 (40歳代)	
	無料 (50歳以上)	
子宮がん検診	無料 (子宮けい部)	
肝炎ウイルス検診	無料 (C型+B型)	
	無料 (C型のみ)	
	無料 (B型のみ)	

※1 一定の条件に該当する方は料金が無料になります。詳しくは裏面をご参照ください。
※2 かく痰検査は、医師の判断等が必要なお方のみを行います。

(平成28年3月31日時点の年齢)

この助成券で、下記の検診を受けることができます。

明石市健診費用助成券

受診券整理番号 [Redacted]
受診者氏名 [Redacted]

性別 女 ※無料
生年月日 [Redacted]
有効期限 平成28年3月31日

	<受診日>	<医療機関名>
	年 月 日	
大腸がん検診 (検便検査)	年 月 日	
胸部検診(肺がん)	年 月 日	
胃がんリスク検診 (血液検査)	年 月 日	
乳がん検診 1方向	年 月 日	
子宮がん検診	年 月 日	

肝炎検診C型+B型はすでに受診しているため、受診できません。

受診後に、受診日と医療機関名を記入してもらってください。

この助成券で健康まもりタイ健診
(特定健診)が無料になります。
※平成28年3月31日まで有効

健康まもりタイ健診
(特定健診) 年 月 日

整理番号 [Redacted] *記入した内容が不明*

基本項目	無料
詳細項目	
貧血検査	無料

支払代行機関番号 92899020
支払代行機関名 兵庫県国民健康保険団体連合会

保険者所在地 明石市中崎1丁目5番1号 ☎(078)912-1111
保険者番号・名称 280040 明石市

- ・毎年5月に助成券(特定健診・がん検診)を対象者に一斉送付
- ・助成券に個別医療機関のリストを同封
- ・各自で医療機関または集団健診予約先に電話予約
- ・後日郵送で問診票等を受け取り

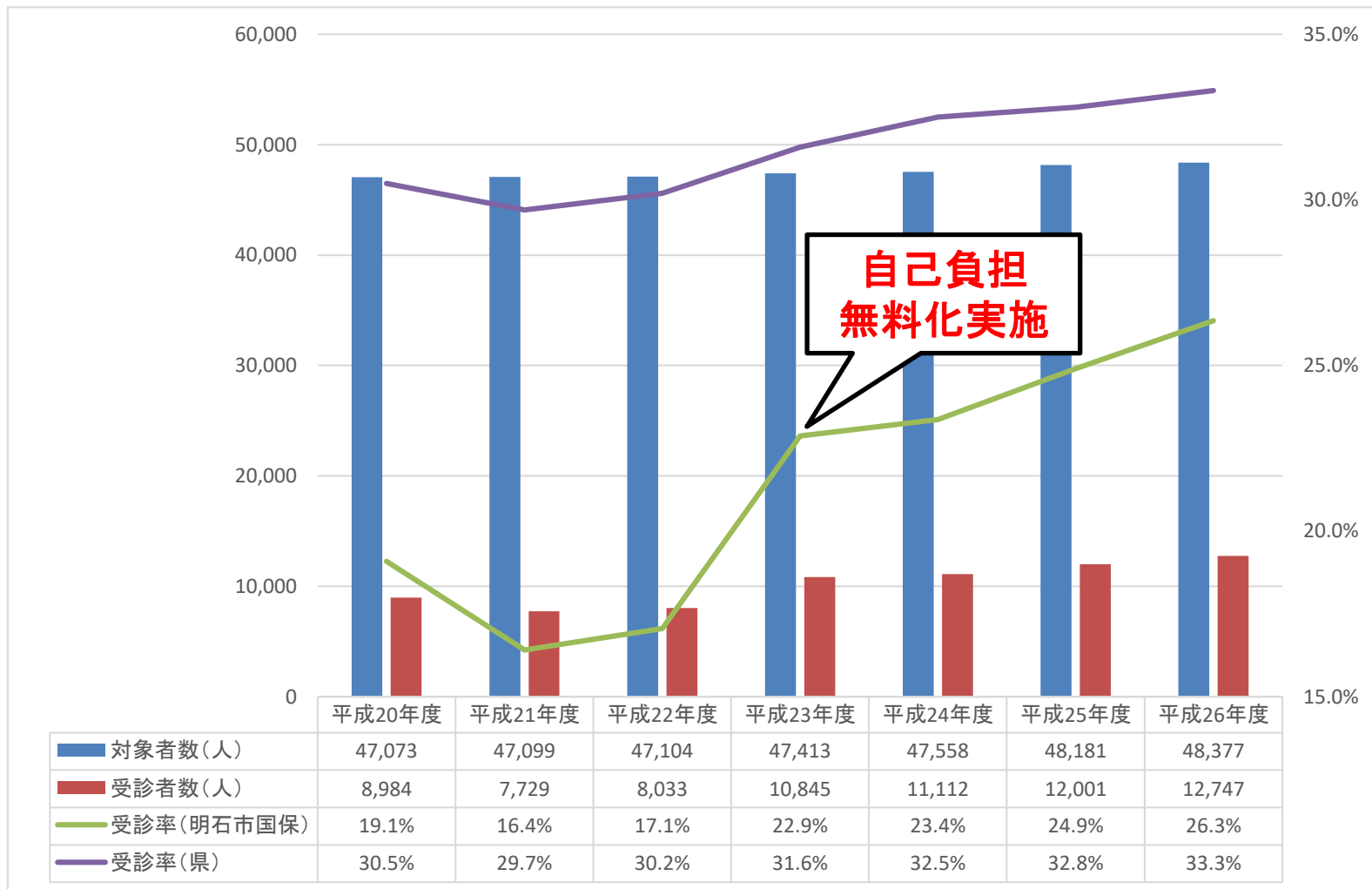
健診項目

- 通常の特定健診項目に加え、
腎機能に関する検査項目（クレアチニン、
eGFR、尿酸値、尿潜血）を追加（H25年度～）
- がん検診は、従来の胃がん検診から、
胃がんリスク検診に変更（H25年度～）

健診の実施形態

個別健診	市内108か所の医療機関で随時	
集団健診	保健センターを中心に市内各所(H26年度60回)	
	出前健診 (地域・職域)	地域の自治会等と協力して実施(H26年度13か所)
		理美容師会・漁協等の職域健診を実施(H26年度4回)
人間ドック	市内14か所の委託医療機関(定員500名)定額制	

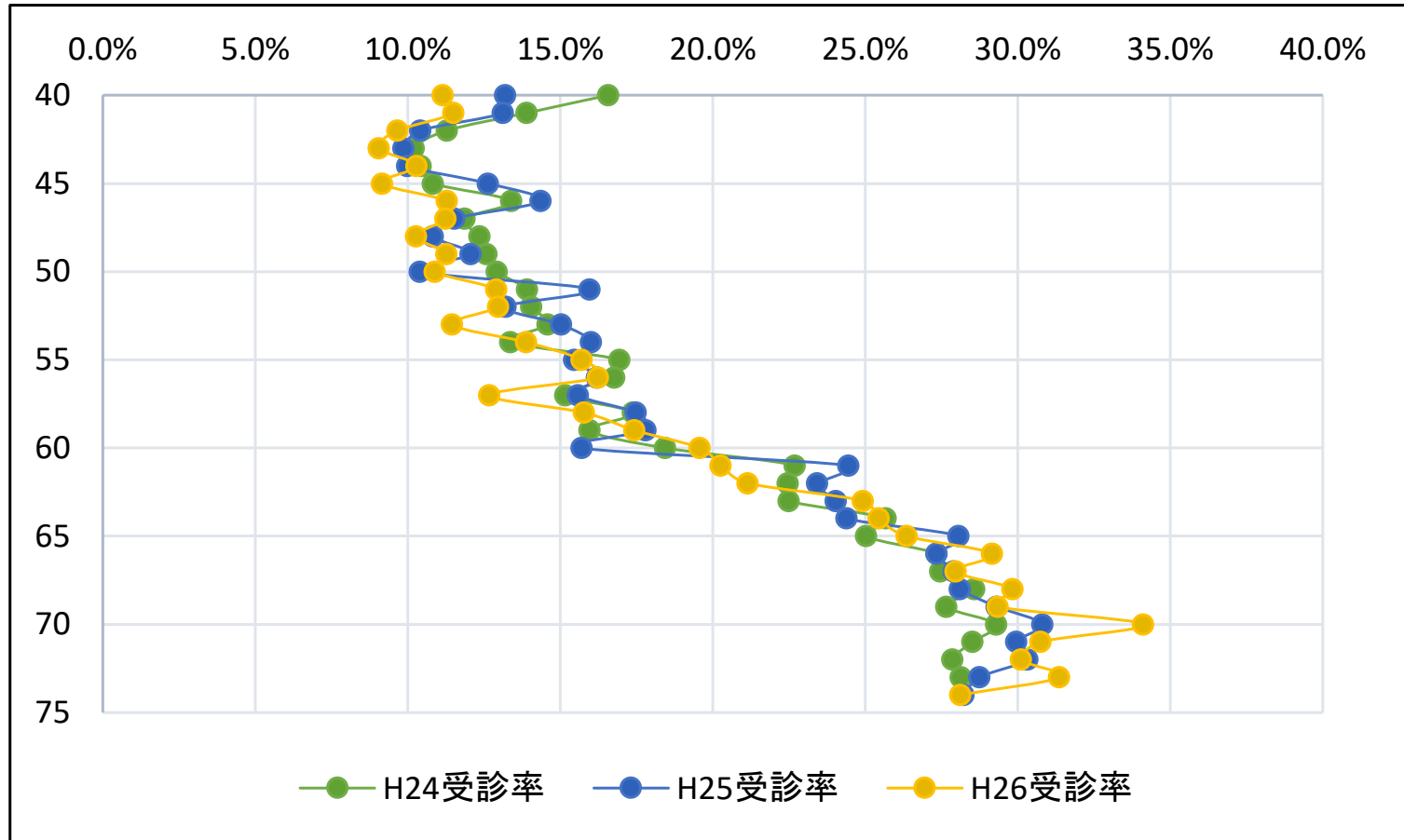
受診率・受診者数の推移



【資料:特定健診・特定保健指導実施結果集計表(県集計)】

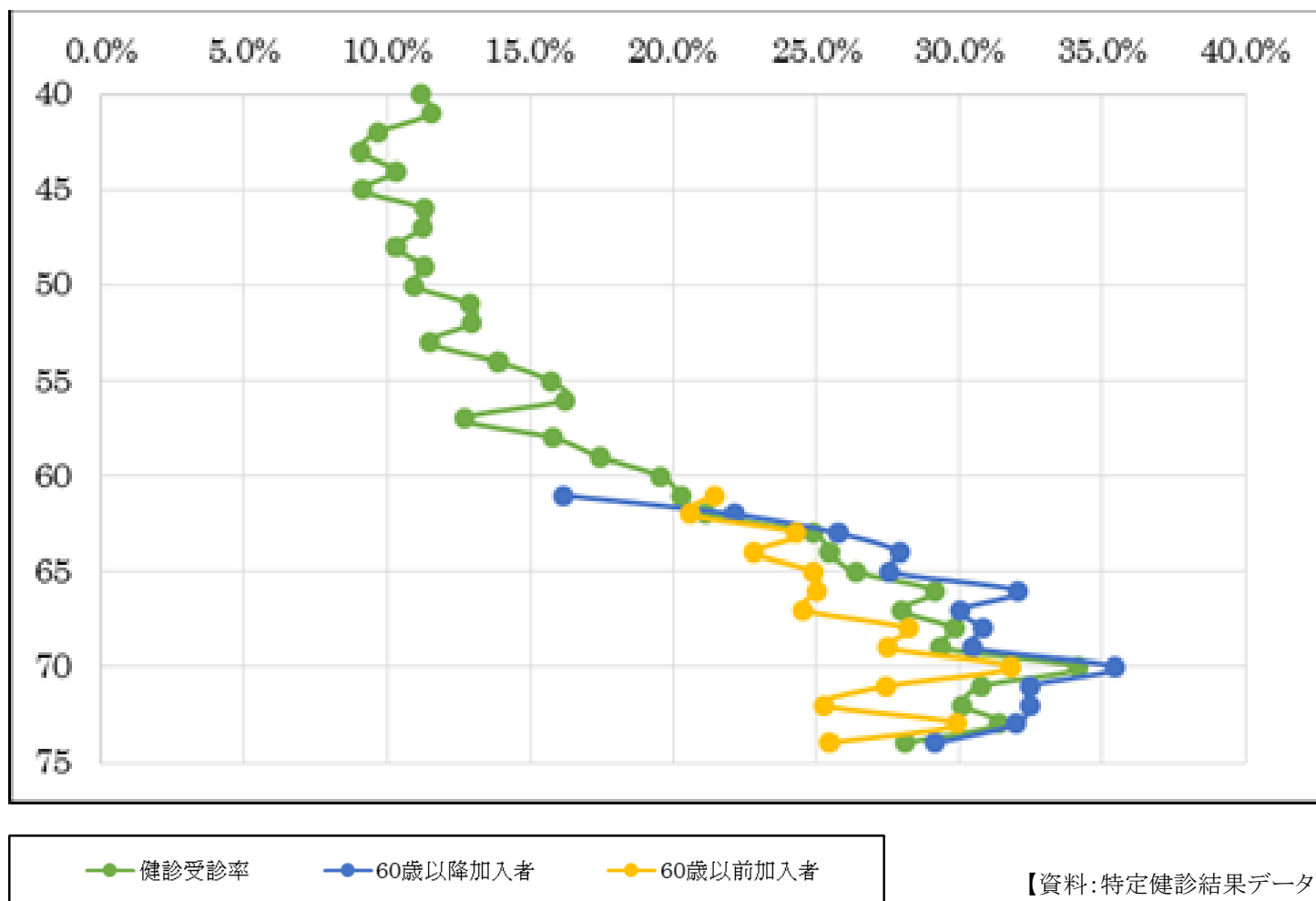
年齢別受診率

【年齢別健診受診率（平成24年度～平成26年度）】



【資料：特定健診結果データ】

加入年齢で見る年齢別健診受診率 (平成26年度)



累積受診回数と医療受診の状況について

累積受診回数別 健診受診者数

	0回受診	1回受診	2回受診	3回受診	4回受診
被保険者数	35,454	8,218	4,648	3,583	3,778

累積受診回数別疾病対象者数

	0回受診	1回受診	2回受診	3回受診	4回受診
生活習慣病	3,925	1,011	615	450	414

累積受診率

	0回受診	1回受診	2回受診	3回受診	4回受診
被保険者割合	64%	15%	8%	6%	7%

累積受診回数別生活習慣病割合(生活習慣病罹患率)

	0回受診	1回受診	2回受診	3回受診	4回受診
生活習慣病	11.1%	12.3%	13.2%	12.6%	11.0%

累積健診未受診者の9割

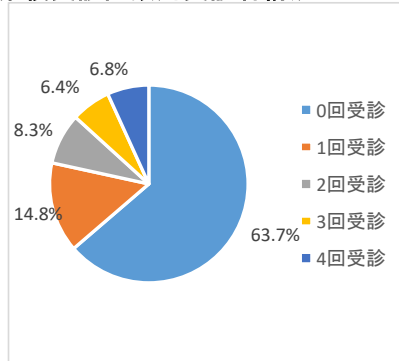
生活習慣病での
医療受診なし

- ・健康だから？
- ・生活習慣病なのに医療を受けていない？

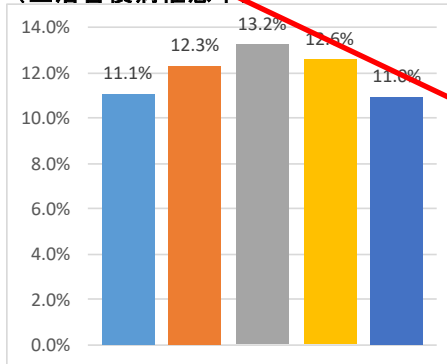
健康状態の把握
困難

※生活習慣病罹患率・・・分析対象となった者のレセプトデータ(平成26年度)内に生活習慣病のレセプトが存在した割合

累積受診回数別受診者構成

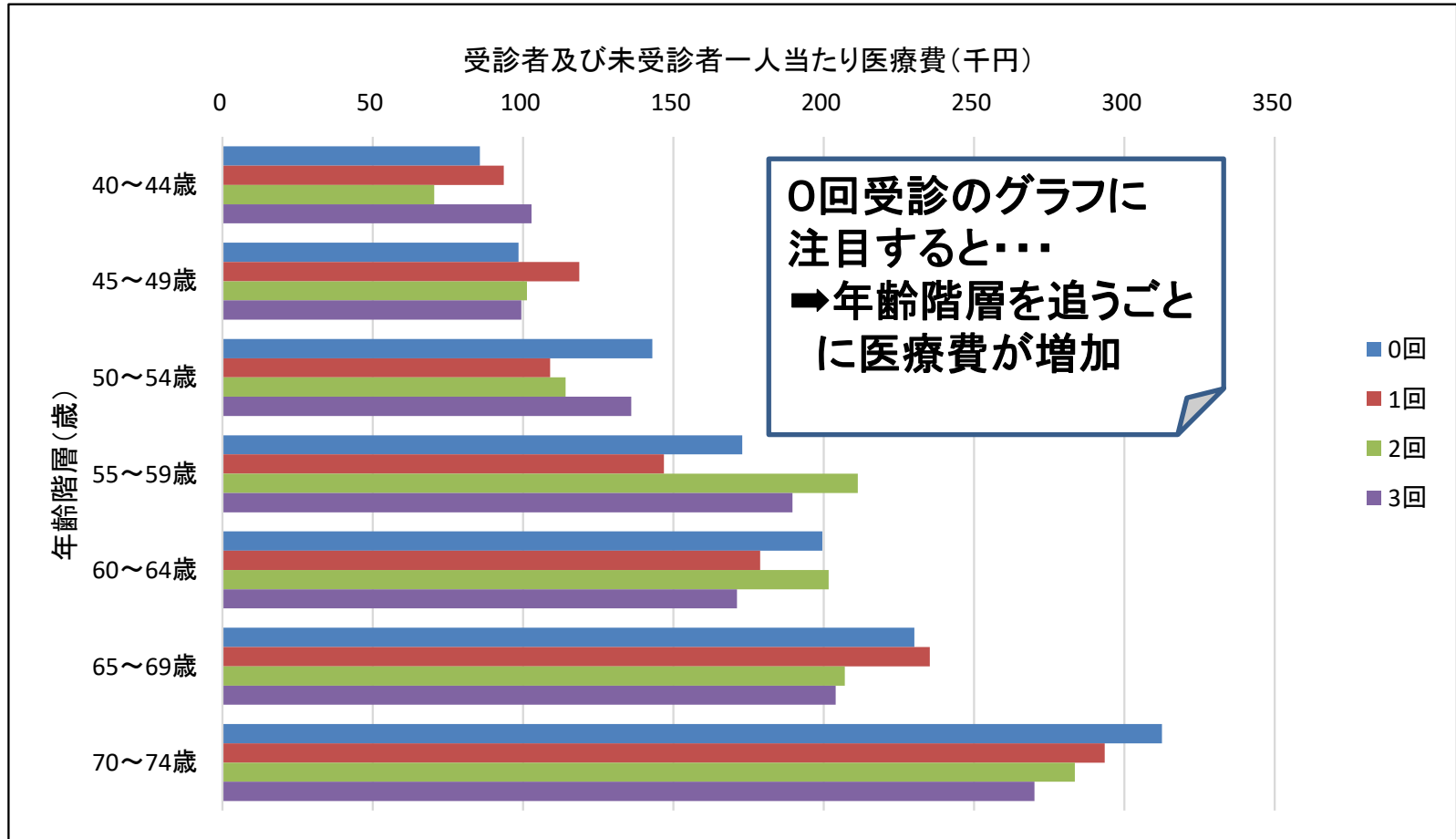


累積受診回数別生活習慣病割合(生活習慣病罹患率)



■ 0回受診 ■ 1回受診 ■ 2回受診 ■ 3回受診 ■ 4回受診

受診回数別の医療費の状況



【資料：平成24～26年度 医療費・特定健診結果データ ※医療費は平成26年度のみ】

未受診者対策

①健診を受けやすい環境づくり

②市民参画の活動

③個別勧奨の実施

①健診を受けやすい環境づくり

◆出前健診新規実施地域の開拓

◆集団健診会場拡大

◆健診受診キャンペーン(H21年度～)

◆毎月21日前後に集団健診(H24年度～)

◆出前健診新規実施地域の開拓

- 出前健診とは
地域との協力により、主として土曜日に
小学校区を単位として実施している健診
- 開催地域の新規開拓
毎年、開催地域の新規開拓に努めている
(H21 2か所 → H27 18か所)

出前健診

～お住まいの地域で健診を～

「出前健診」とは

明石市の健診は、個別に医療機関で受けることができますが、まだまだ受診される方が少ないのが現状です。ひとりでも多くの方に受けていただきたい「年」と、地域全体で健康づくりに取り組みたいという「地域」との気持ちが一つになって生まれたのが「出前健診」です。出前健診をきっかけにして、地域全体で健康づくりに取り組まねばなりません。

多くの方が胃がんリスク検診を受けています！

平成25年度より、胃がん検診がバリウムを飲む検査から、血液検査で胃がんになりやすい状態かどうかを判定する胃がんリスク検診に変更しました。バリウムを飲む負担がなく、血液検査で簡単にヒロコ菌感染の有無や胃の委縮度を調べます。平成25年度は平成24年度より約3倍多くの方が受診され、がんが異つかった方も約6倍増加しました。リスクが高いと判定された方が胃内視鏡検査を受けて、がんの発見につながっています。

平成26年度の出前健診実績

平成26年度は13小学校区で開催いたしました。地域の方々のご協力により、近隣同士、声を掛け合っ



【実施実績】

月	小学 校区	受診者数(人)					月	小学 校区	受診者数(人)				
		特定 後期	肺 がん	大腸 がん	胃がん リスク	肝臓 がん			特定 後期	肺 がん	大腸 がん	胃がん リスク	肝臓 がん
0月	林	28	20	22	12	3	10月	松が丘	51	48	44	15	7
7月	二見北	52	44	43	27	3	10月	大瀬	16	23	15	11	4
9月	沢池	23	20	15	12	8	11月	王子	30	28	23	10	4
9月	刈取	41	42	32	13	5	11月	大久保南	31	27	26	11	9
9月	山子	06	02	04	28	8	11月	興地	34	32	24	5	5
10月	鳥羽	52	50	47	17	9	11月	清水	35	44	36	45	25
							12月	大久保	46	51	50	33	17

【健診の様子と受診された方の声】※一部抜粋



二見北コミセン



武崎集会所

大久保北コミセン

健診実施について

〇自治会、コミセン、健康推進課、健診実施医療機関（明海病院）と協力して健診を行います。

【実施検査項目】

種類	対象者	料金	内容
がん検診	肺がん	40歳以上	×総800円
	大腸がん		レントゲン撮影 (レントゲン車でを行います)
	胃がん リスク		900円 (個別健診では 1,000円)
	肝臓 ウイルス		1,500円
健康まもりタイ 健診 (特定健康診査)	40~74歳の 明石市国民健康 保険加入者	無料	<基本的な検査項目> 問診 身体計測 腹部触診 診察 血液検査(総 質、血糖、肝機能、腎機能) 尿検査(尿たんぱ く、尿潜血) <詳細な検査項目(医師の必要と判断した場合)> 貧血、心電図、眼底検査
	後期高齢者 医療制度加入者 【注】 生活習慣病で治療 中の方は受けるこ とができます。	無料	<基本的な検査項目> 問診 身体計測 診察 血液検査(総質、血糖、 肝機能、腎機能) 尿検査(尿たんぱく、尿潜血) <詳細な検査項目(医師の必要と判断した場合)> 貧血、心電図、眼底検査

★出前健診の特典(通常の医療機関での健診では行っていません)
骨密度測定(無料) いずれかの健診を受けた方で希望者へ実施

【それぞれの役割】

自治会	コミセン	健康推進課 健診実施医療機関
<ul style="list-style-type: none"> チラシを全戸へ配布、自治会掲示板にポスター掲示 健診当日のお手伝い(1~2名程度) 家族や近所の方等に健診受診について、お声かけください 	<ul style="list-style-type: none"> チラシ、ポスターの印刷等の制作準備 健診会場の提供 健診申込書の受付 前日または当日の会場設置 健診当日のお手伝い 自治会や健康推進課、健診実施医療機関の連絡窓口 	<ul style="list-style-type: none"> チラシ、ポスターの作成 健診実施医療機関との連絡調整 健診に必要な事務処理 受診セットを郵送 前日または当日の健診準備 健診当日の運営 主体の調整

【問合せ】 明石市 健康推進課 電話918-5657

◆ 集団健診会場拡大

- 保健センター
- 西部地域での公共施設（大久保市民センター、魚住市民センター、西部文化会館など）
- 受診率の伸びない地域で開催（H26年度～）
中学校区を単位としたコミュニティセンター
（中学校コミセン）

◆健診受診キャンペーン

▶明石市国民健康保険に加入されている方へ

平成27年度
健康まもりタイ
健診

受け忘れていませんか？
健康まもりタイ健診
(特定健康診査) 対象者 40歳以上の明石市国民健康保険加入者
(年齢は平成26年3月31日時点)

料金 **無料** 受診回数 **1年度内に1回**

検査内容

- 基本項目
- 問診
 - 身体計測(腹囲の測定を含む)
 - 医師の診察
 - 血圧測定
 - 尿検査(糖、蛋白、潜血)
 - 血液検査

追加項目

- 貧血検査
 - 心電図検査
 - 眼底検査
- こんな内容で実施しています！
- 前年度の健診結果及び医師の判断により、必要と認められた場合のみ実施します。
- 中性脂肪、空腹時血糖、HbA1c、γ-GT、HDL-LDLコレステロール、AST(GOT)、ALT(GPT)、血清クレアチニン、eGFR(推算糸球体ろ過量)、尿酸値

① 助成券の確認

(明石市健診費用助成券)
対象の方には、すでに助成券をお送りしています。
助成券をお持ちでない方は、健康推進課に電話してください。

見本



② 予約・受診

医療機関に予約を入れ、健診へ行きましょう。
※保健センターや市長センターなどでも健診を実施しています。

持ち物 1 明石市健診費用助成券 2 国民健康保険被保険者証(保険証)

出前健診

自治会協力のもと、今年度は市内18ヶ所で開催！

【今年度実施している小学校区】
松が丘・朝霧・大観・王子・林・藤江
貴崎・和坂・鳥羽・沢池・大久保南
大久保・谷八木・山手・高丘東
高丘西・清水・二見北

※実施アンケートでは、約9割の方に「来年も受診したい」とお答えいただきました！



～出前健診利用者の声～

- 自宅近くで受診できるので、数年ぶりに健診をうけた。
- 気軽に来られてよいと思った。・待ち時間が短い。
- 骨密度を測ってもらえる。・子ども連れであったが、快く受診できた。

健診結果説明会

各地区、保健センターで開催

健診結果の正しい見方について説明。保健師、栄養士、運動指導士等が、改善に向けてのポイントをお伝えします。健診は受診して終わりではありません！健診結果から自分の健康状態を確認し、改善することからスタートです！



～結果説明会利用者の声～

- 具体的な事例をまじえ、日常生活に応用できること理解できた。・よい見方ができるようになった。
- 体の悪いところの再確認ができた。・不安なところ聞くことができたのでとてもよかった。・結果だけ見るより説明を受けた方が関心が高まってよかった。

結果説明会の特典 血管年齢の測定や、筋肉・体脂肪のバランスがわかる体組成の測定ができます。

回																				
覧																				



平成27年度
明石市
健診受診キャンペーン

あなたの健康
みんなの
しあわせ

健診・検診を受けて「健康力」をつけよう！

★10・11月 がん検診にあわせて特定健診啓発
★キャンペーン期間中は集団健診実施回数増加
★特典あり

お近くで さまざまな医療機関や会場で受けられます。
特典付 「簡易血管年齢測定」や「カルシウム検査」などの特典付き集団健診を行います。

土・日でも 乳がん検診・子宮がん検診キャンペーン
普段の検診枠に加えて、土・日に検診を行います。詳細については中面をご覧ください。



「簡易血管年齢測定」や「カルシウム検査(カルシウムたっぷり選分かえめ)」などの特典付き集団健診も実施します。会場や日程、予約先等の内容については、広報あかし(毎月15日号)をご覧ください。

健診費用助成券のお申し込み・健診日程などのお問い合わせは健康推進課へ
078-918-5657

毎月21日は『あがし健康づくりの日』

毎月 21日

◆あかし健康づくりの日に あわせて集団健診



②市民参画の活動

- ◆市民によるAKP活動(H23年度～)
- ◆特定健診がSP21ポイントカードの
ポイント加算対象項目に(H24年度～)

◆AKP活動紹介

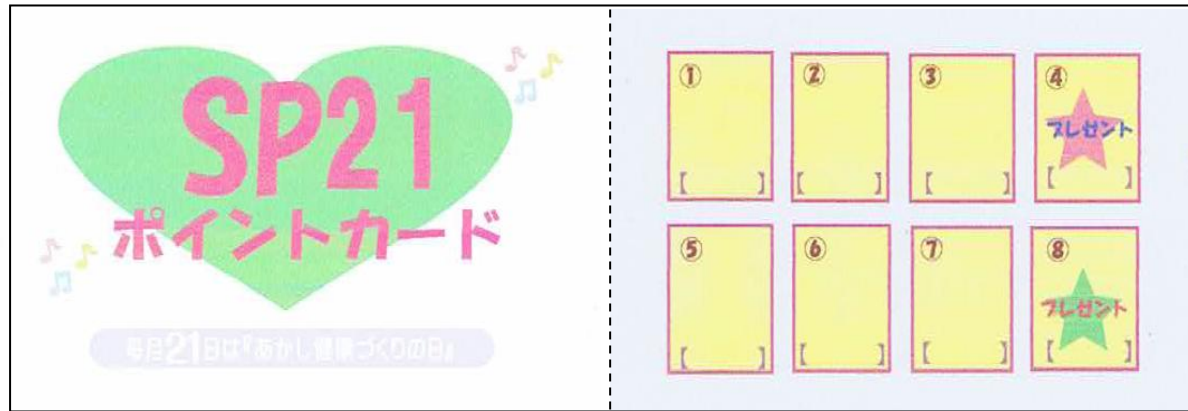
(明石市健診受診率向上プロジェクト)



**健康ソムリエによる
出前講座や地域の子
育てサークル、3歳
児健診などで明石市
の健診制度や受診の
必要性を説明。**

健康ソムリエ・・・衛生部門である健康推進課で研修を重ねた市民の代表

◆特定健診受診がSP21ポイントに (ソムリエプロジェクト21)



<ポイントカードの活用>

SP21(健康イベント)参加回数や健診受診に応じてポイントを進呈し、健康グッズと交換できるポイントカードを活用

③個別勸奨

- ◆受診勸奨通知の発送（年2回）
（H21年度1回、H22年度～年2回送付）
- ◆電話勸奨（年間約8,000件）
（H24年度～）

◆受診勧奨通知

形状：圧着はがき（三つ折り両面）

今年度2回目送付はフルカラー印刷

時期：9月、12月の年2回送付

- 9月：対象者 45歳～74歳
前年度と今年度2年連続未受診者
（3万人）
- 12月：今年度より対象者の見直しを行った
（2万人）

送付対象者選定

パターン1	
健診受診資格を初めて得た人 (H26.5.1以降加入)	-
健診受診資格を初めて得た人 (今年度40歳を迎える人)	-
いちども受診したことのない人 (H22～26の5年間ずっと)	-
2年連続未受診の人(H27、H26)	前回の結果が特保対象 かつ未利用
	前回の結果が要医療(血圧+腎機能基準値以上)かつ レセなし
	前回の結果で血圧・血糖・脂質異常すべて基準値超え
3年以上受診歴が空いている人 (H27、H26、H25)	前回の結果が特保対象 かつ未利用
	前回の結果で血圧・血糖・脂質異常すべて基準値超え
上記階層(8階層)に該当しなかった者のうち、経年未受診者の割合が多かった地区上位3地区(花園(68.5%)・鳥羽(67.8%)・松が丘(67.5%))の今年度未受診者	

健康推進課保健師による対象者選定

メッセージの工夫



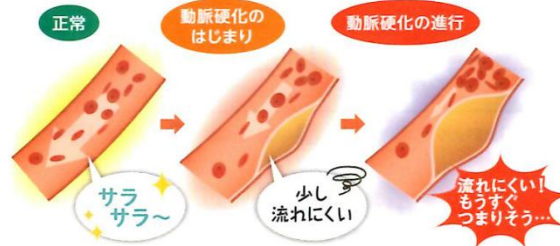
あなたへのメッセージ



今年度に40歳を迎えるあなたへ
今回から健康まもりタイ健診（無料）を受診できるようになりました。
健診はメタボなどの生活習慣病を早期に発見するだけでなく、肝臓病や腎臓病など、あなたの体の状態を知る機会です。
また、生活習慣の改善には専門家のサポート（保健指導）が受けられます。
一番手軽な健康法として、毎年の健診受診を習慣にしましょう！

健康まもりタイ健診では、身長・体重・腹囲・血液検査・尿検査などから、血管に影響を及ぼす生活習慣病のリスクを調べています。

あなたの血管はどんな状態でしょうか？



実際には血管の状態は目で見ることはできません。
血管の状態がよくないことを知らずに放置していると生活習慣病の道を進み始めているかもしれません。

生活習慣病のイメージ



最近気になっていませんか？
食生活の乱れ、運動不足、寝不足やストレス、お酒の飲みすぎ、たばこをやめられないなど。
「最近おなかが出てきた」という方も、そうでない方も、まずは自分の体と向き合ってみましょう。

重要 親展

明石市からあなたへ大切なお知らせ

<ご注意ください>
今年度の健診受診期間は平成28年3月31日までです。

このお知らせ・健診費用助成券の再発行等のお問い合わせ

明石市健康推進課

明石市相生町2丁目5番15号(保健センター内)

TEL (078) 918-5657 FAX (078) 918-5655

順番にゆっくりはがしてご覧ください。

★メッセージは階層別と年齢別で、一人につき2つ表示
メッセージも健康推進課保健師が考案、共同で作成
・目に見えない血管の状態を健診で確認するよう呼びかけ

はがき紙面の工夫

無料

健康まもりタイ健診のご案内 (特定健診)

集団健診と個別健診があります。

明石市内の健診実施医療機関(108か所)または**集団健診**予約先(このハガキの中間参照)に、**電話で予約しましょう!**

※健診実施医療機関は、健診費用助成券送付時(5月中旬)に同封の「健診のお知らせ」裏面に記載しています。

このハガキでは受診できません。

受診には健診費用助成券と保険証が必要です。



同時に
受けよう!

各種がん検診(平成27年度)

(※)印は医師の判断が必要な方のみ行います。

検診名	内容	料金
大腸がん検診	検便検査	1,000円 保健センター等 900円
胸部検診(アスベスト健診)	胸部X線直接撮影(※かく痰検査)	X線: 800円 X線+かく痰: 2,100円
胃がんリスク検診	血液検査	1,500円
肝炎ウイルス検診	血液検査	C型のみ: 900円 B型のみ: 800円 C型+B型: 1,200円
乳がん検診	視触診とマンモグラフィ	40歳代: 2,800円 50歳以上: 2,200円
子宮がん検診	子宮けい部(※:体部)細胞診	けい部: 1,400円 けい部+体部: 2,200円

下記☆に該当する人は、各種がん検診が無料になります。

受診の際に健診費用助成券と一緒に証明書類をお持ちください。

☆満70歳以上の人(年齢は平成28年3月31日時点の年齢。証明書類は不要)

☆世帯全員が市民税非課税の人(個人負担金免除決定通知書または介護保険料決定通知書が必要)

☆身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの人(各手帳が必要)

※明石市では、みなさんの健康と、将来の医療費抑制のため、電話による健診のご案内をしています。ご協力お願いいたします。

集団健診スケジュール(平成28年1月~3月)

実施場所(住所)	日付	時間	予約先(祝日除く)	定員	受診できる健診			
得 保健センター (相生町2丁目)	1月 18日 19日 25日 26日 火 火	9:00~11:30	明海病院検診課 (078)922-4881 月~金9:00~17:00の受付	各日 70名	特 大 胸 胃 肝			
	2月 8日 15日 22日 29日 月 月 日 日							
	3月 7日 14日 22日 火 火							
得 大久保市民センター (大久保町大窪)	3月 19日 土	9:00~11:30	得 1.健診当日に骨密度測定付き! 2.後日、健診結果有効活用塾に参加できます。健診結果の良方、食事・運動のポイントの話、体組成測定付き! 日時については健診予約時にお問い合わせください。 ※特典のみの申し込みはできませんので、ご了承ください。	各日 70名	特 大 胸 胃 肝			
得 魚住市民センター (魚住町西面)	3月 12日 土	9:00~11:30						
得 西部文化会館 (二見町西二見)	2月 24日 水	9:30~11:30						
得 望海コミュニティ・センター (望海中学校内)	2月 13日 土	9:30~11:30						
得 大久保コミュニティ・センター (大久保中学校内)	1月 30日 土	9:30~11:30						
得 江井島コミュニティ・センター (江井島中学校内)	1月 16日 土	9:30~11:30						
郵便はがき 石井病院 健診センター (天文町1丁目)	1月 16日 土	9:00~11:00				石井病院 (078)918-1801 月~金9:00~16:00の受付	各日 20名	特 大 胸 胃 肝 乳
	2月 20日 土							
	3月 19日 土							
大久保病院 健康管理センター (大久保町大窪)	2月 7日 日	9:00~12:00				大久保病院健康管理センター (078)935-2636 [1月18日より予約開始] 月~金14:00~16:00の受付	100名	特 大 胸 胃 肝 乳 35名 子 30名
西江井島病院 (西江井島町)	1月 9日 土 16日 土	9:00~11:00	西江井島病院 (078)947-5311 月~土9:00~17:30の受付	各日 20名	特 大 胸 胃 肝			
	2月 13日 土 20日 土							
	3月 12日 土 19日 土							
明石同仁病院 (魚住町清水)	2月 6日 土	9:00~11:00	明石同仁病院 (078)944-3950[直通] 月~金11:00~17:00の受付	各日 20名	特 大 胸 胃 肝			
	3月 5日 土							
明石リハビリテーション病院 (二見町西二見)	1月 30日 土	9:00~12:00	明石リハビリテーション病院 (078)941-6161 月~土9:00~18:00の受付	各日 20名	特 大 胸 胃 肝			
	3月 12日 土							

特=健康まもりタイ健診(特定健診) 大=大腸がん検診 胸=胸部検診 胃=胃がんリスク検診 肝=肝炎ウイルス検診 乳=乳がん検診 子=子宮がん検診

このハガキは10月末現在市で受診の確認ができていない方にお送りしています。
既に受診済・受診予定の方に届く場合もありますのでご了承ください。

2月・3月は大変混みますので、
早めに予約しましょう。



- 裏面には従来どおり健診スケジュールを掲載
- 特定健診とがん検診をセットで受診するよう勧奨

◆電話勧奨

対象者	勧奨通知送付対象者のうち、 在宅率の高い60歳～74歳の未受診者
架電時期	9月～翌年3月
架電数	年間約8,000件
架電地域	集団健診の実施場所周辺地区
勧奨方法	近隣で直近(1か月後など)に集団健診があること、 この電話で予約ができることを伝える。 がん検診の同時予約や、助成券の再発行も受け付け

個別勧奨実績

平成26年度受診勧奨結果

＜受診勧奨者における特定健診受診者数＞

勧奨の形態	対象者数 (人) A	健診受診者(人) B	受診率(%) B/A
①勧奨通知のみ	34,611	4,882	14.1
②勧奨通知+電話勧奨	8,280	1,043	12.6

電話勧奨は、平成26年度に勧奨通知を送った人(①)のうち60歳～74歳の人から抽出し架電。電話勧奨後に健診を受診した1,043人のうち、架電時に「受診予定がない」と回答した人は390人(37.4%)であり、電話勧奨は受診予定がない人の潜在的ニーズの掘り起しにつながっている。

特定健診フォローアップ

〇〇小学校区 健診結果説明会のご案内

この度は、〇〇小学校区健診を受診いただき、ありがとうございます。

健診結果はいかがでしたか？ 健診結果の正しい見方はご存知ですか？
下記のとおり、健診結果の活用方法や簡単な体操をご紹介いたしますので、この機会に健診結果説明会を是非ご活用ください。お申込みをお待ちしております。

日時 平成 27 年 **11月14日 (土)**
午前 10 時～11 時 30 分 (受付：午前 9 時 30 分～)

場所 〇〇小コミセン

講師 健康推進課 保健師・運動指導員

- 内容
- ・ **健診結果の振り返り、活用方法**
(今後の生活に役立つ健康情報をお伝えします)
 - ・ **自宅でできる、簡単で楽しいエクササイズ**
 - ・ **体組成測定 (測定で測定します)**
(体のボディファインネスや脂肪の量などがわかります。)
 - ・ **性別の健康相談 (希望者のみ)**

申込み 事前に、健康推進課へ電話もしくは FAX でお申込み
ください。(申込期限：11月6日まで)

持ち物 健診結果報告書
水分補給できるもの (お茶やお水)
筆記用具
※体操を行いますので、動きやすい服装でお越しください。

健診結果説明会 申込用紙 (FAX 用) 健康推進課 〇〇 係 FAX: 918-5655

お名前		生年月日	
住所	明石市		
電話番号	()	-	

【主催】明石市【共催】〇〇校区連合協議会、〇〇小コミセン

【問合せ】明石市健康推進課 〇〇 TEL: 078-918-5657

① 出前健診結果説明会

- ・ 出前健診実施全地域で結果説明会を実施
- ・ 継続受診意識の向上
- ・ 地域全体の健康力アップ



健診は受けただけではもったいない!

健診結果・有効活用塾

～栄養と体振のお話し～



対象

保健センター
市民センター

各施設で集団健診を受診された方どなたでも!!

(※要予約)

会場・時間

明石市立保健センター 2階 9:30～11:30 (終了予定)

日程

(定例 毎月 最終日)

平成26年	7/7	7/28	8/25	9/29
	10/27	11/17	12/1	12/22
平成27年	1/26	2/2	2/23	3/23

※1日で行った場合は、(いざよひ月曜日)

運営内容

※内容は毎回同じです。

- ・栄養士による：健診結果の見かた
- ・運動指導士による：「ながら」運動
※体験もします。運動の楽しさ、健康な生活を送るためのコツをお話しします。

★特典★

無料

体組成測定

筋肉量、左右のボディバランス
内臓脂肪レベルなどが分かります!

※測定機器の方は、運動二回しを履き、9:30～9:50の間にお申し込みください。

持ち物

- ・健診結果報告書
- ・健康手帳(お持ちの方)
- ・保険証・筆記用具
- ・水分補給できるもの

(お問い合わせ・お申し込み)

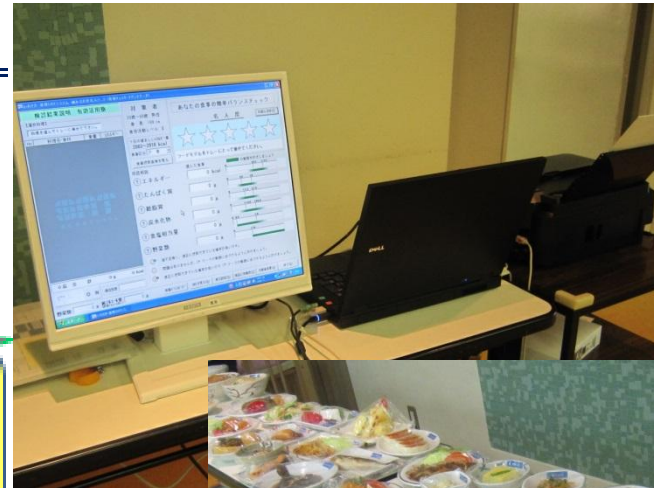
定例健診参加費は健康フェアの収入により、お一人お一人の負担を軽減いたします。

明石市健康推進課 健康づくり係
078-918-5837

※電話でのお申し込みは受付できません

②健診結果説明会

- ・健診後の生活習慣改善に健診結果を活かしてもらう
- ・運動の実践指導・食習慣チェックを実施



SATシステム

特定保健指導について



特定保健指導実施形態

<個別>

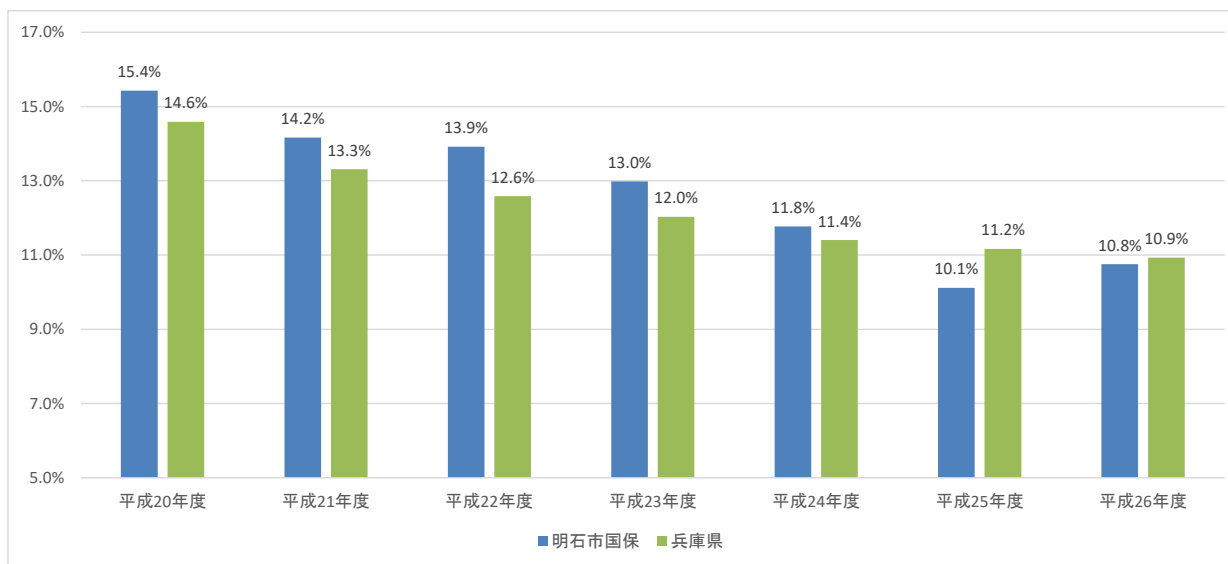
- ・医療機関で健診結果説明時に初回指導(対面)
- ・保健センター等で直営による保健指導
- ・訪問指導(未利用者)

<集団>

- ・H26年度まで直営で行っていたがH27年度に廃止

特定保健指導対象者数推移

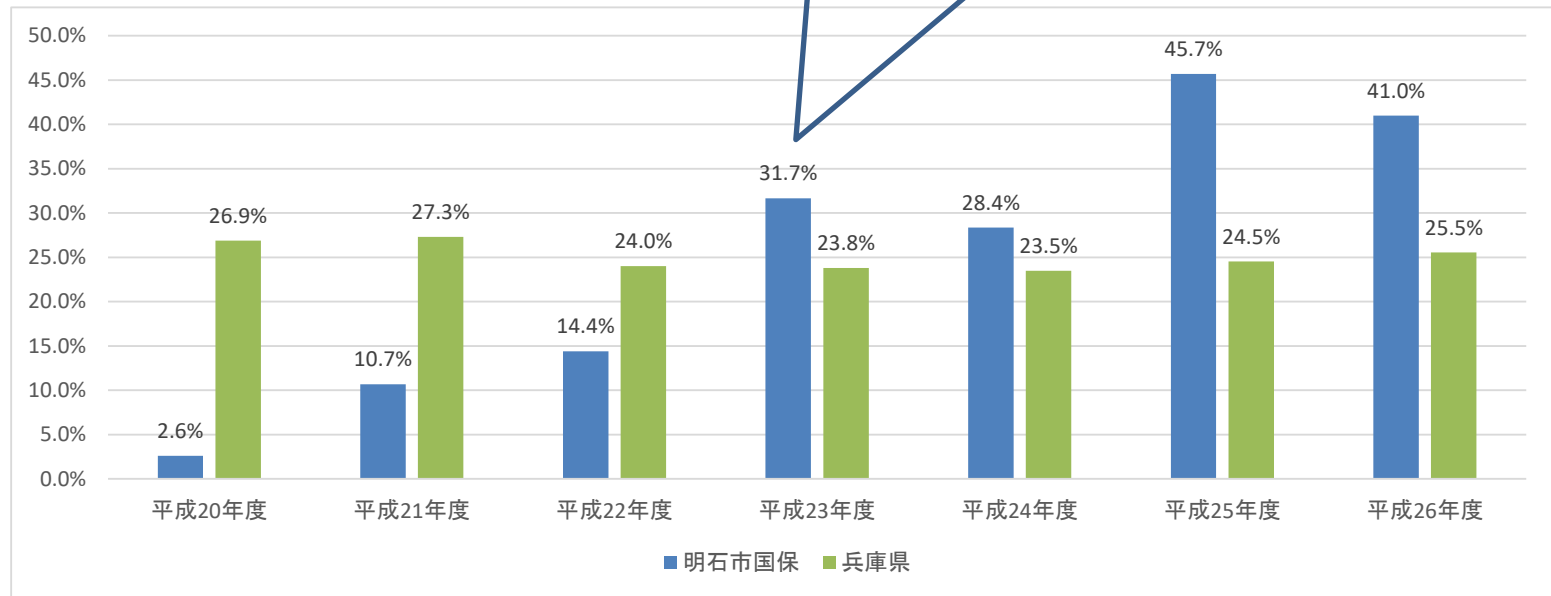
	特定健診受診者数（人）	特定保健指導対象者数（人）	明石市	県
平成20年度	8,984	1,386	15.4%	14.6%
平成21年度	7,729	1,095	14.2%	13.3%
平成22年度	8,033	1,118	13.9%	12.6%
平成23年度	10,845	1,408	13.0%	12.0%
平成24年度	11,112	1,308	11.8%	11.4%
平成25年度	12,001	1,214	10.1%	11.2%
平成26年度	12,747	1,371	10.8%	10.9%



【資料：特定健診・特定保健指導実施結果集計表（県集計）】

特定保健指導利用率

医師会の協力により
医療機関での健診結果説明時に、動機
づけ支援の初回面接を実施し始めた



【資料:特定健診・特定保健指導実施結果集計表(県集計)】

未利用者対策

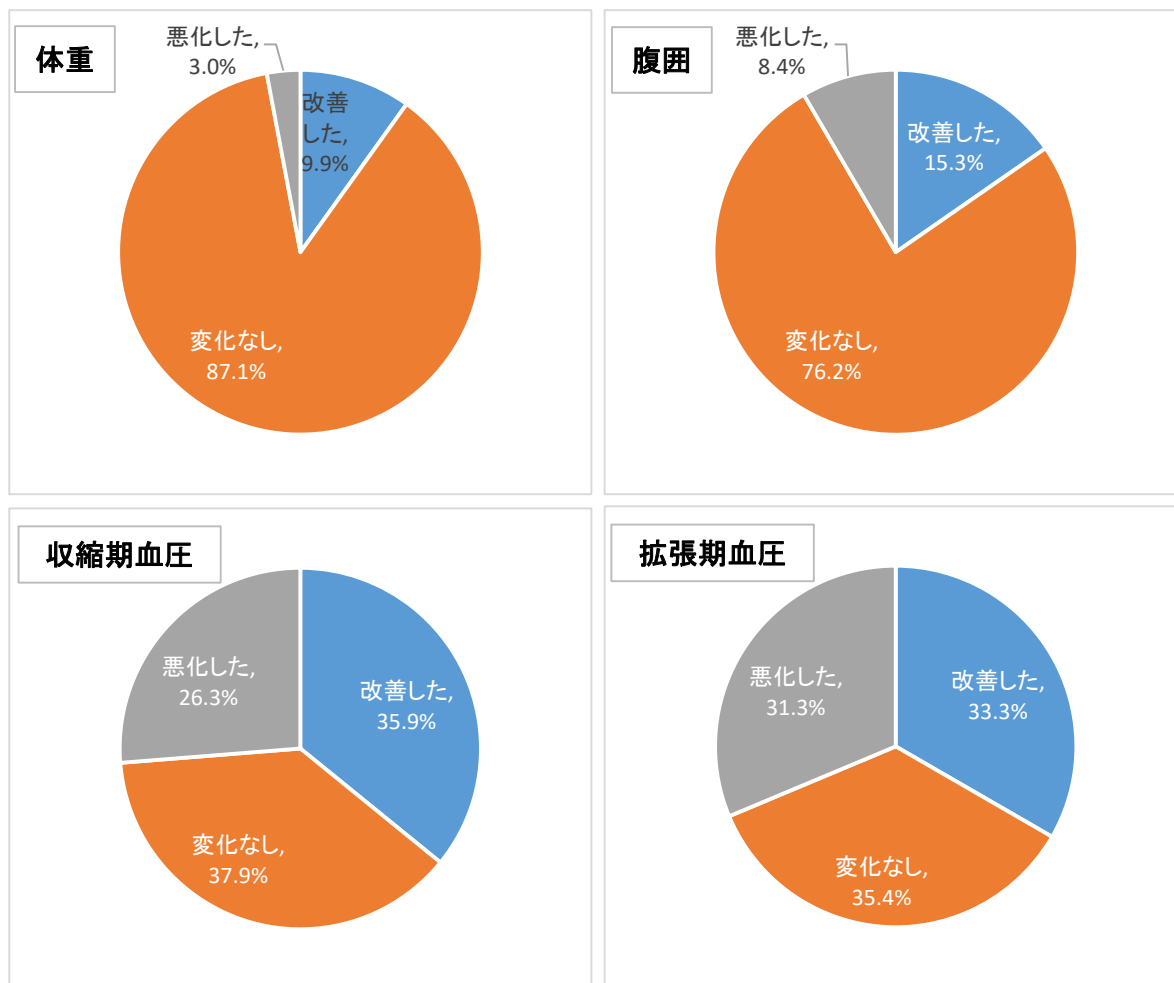
- ①利用勧奨通知(全対象者)
(H21年度～)
- ②健診実施医療機関への特定保健指導
未利用者の通知(H24年度～)
- ③未利用者への電話勧奨
(H20年度～)

特定保健指導を利用しやすく

- 保健指導実施医療機関を拡充（106機関）
- 市直営での特定保健指導を継続実施
- 特定保健指導対象者で電話勧奨ができなかった人を訪問し、利用勧奨を実施
- 電話勧奨時に対象者の希望日を聞き取り、指導日時を設定

特定保健指導の効果

(平成22～26年度)



判定基準:「改善した」:5%減少
「変化なし」:5%増減なし
「悪化した」:5%増加

【資料:特定健診データ、特定保健指導データ】

機会をとらえた保健指導の実施

機会をとらえた保健指導の実施

- ①CKD重症化分類に応じた保健指導
- ②がん精密検査未受診者への保健指導
- ③結果説明会終了後の特定保健指導

①CKD重症化分類による保健指導

軽度	G1・G2	尿検査に異常がみとめられた人 リーフレットを活用して保健指導を実施
中度	G3	要医療者への訪問指導 高血圧かつ腎機能低下傾向者または 尿たんぱく陽性かつ腎機能低下傾向者で レセなし 適切な医療受診についての指導や生活指導を実施
重度	G4・G5	腎機能低下者(腎不全・透析既医療者除く) 電話にて医療受診確認、保健指導を実施

②がん精密検査未受診者保健指導

- ・胃がんリスク検診結果及び大腸がん検診結果が要精密で精密検査の受診実績がない人への保健指導

H26年度 胃がんリスク健診 対象

H27年度 胃がんリスク検診
大腸がん検診 対象

③結果説明会終了後の特定保健指導

- 出前健診結果説明会や、有効活用塾参加者で特定保健指導対象者がいる場合



説明会当日、会場で対象者に声掛け



説明会終了後、当日に特定保健指導実施

課 題

今後の取り組み

課 題

◆ 特定健診：受診率向上

医療・健診とともに未受診の人への
働きかけ方

60歳未満の世代への働きかけ方

◆ 特定保健指導：利用率の向上

今後の取り組み

◆特定健診

- 特に受診率が低い60歳未満は働いているなど、忙しい人が多い
- 国保加入者は、自らの意志で健診を受けようと思ってもらう必要があり、ハードルが高い

まずは、健診をうけてもらうことが大事

- 地域での健診(出前健診)をさらに充実し、手軽に受診しやすい環境を整える
- ハードルを上げすぎず、数年に1回でも健診を受けてもらうところから取り組む

今後の取り組み

◆特定保健指導

- ・利用率は上がってきてはいるが、積極的支援の利用率が伸びにくい

積極的支援の対象者を減らすことに注力

- ・動機づけ支援を利用しやすくして、積極的支援対象者を未然に減らすことを目標とする
- ・動機づけ支援から積極的支援に移行しそうな人を抽出し重点的にアプローチする

ご清聴ありがとうございました

