

特定健診は「**予防**」を重視した健診です！

生活習慣を見直し病気にならないようにしましょう。  
毎年受診するようにしましょう。

## 第3期 小山市国民健康保険

# 特定健康診査等実施計画

平成30～35年度（概要版）



※**メタボリックシンドローム**とは、内臓脂肪症候群のことをいいます。これは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常のうち2つ以上にあてはまる状態です。これを放置しておくと、動脈硬化を進行させ、生活習慣病の原因となります。

## 「小山市国民健康保険特定健康診査等実施計画」とは

この計画は小山市国民健康保険が医療保険者（※）として40歳から74歳までの加入者を対象に実施する健康診査（**特定健診**）と保健指導（**特定保健指導**）についての具体的な内容を定めた実施計画です。

※ 医療保険者とは、市町村国民健康保険、健康保険組合、全国健康保険協会など保険料を徴収したり、保険給付を行い医療保険を運営するものをさします。

平成30年3月  
小山市

# 1. 特定健診・特定保健指導の目的

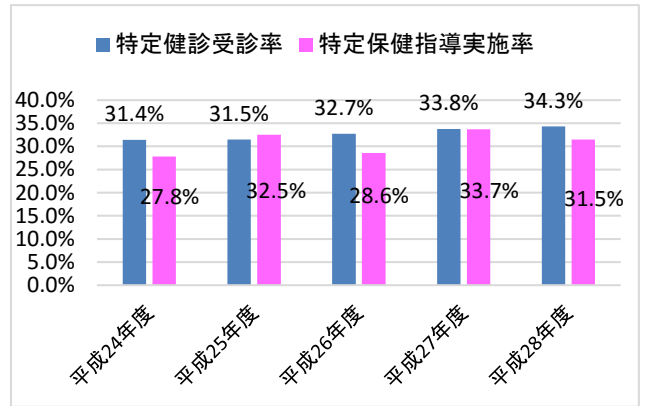
糖尿病等の生活習慣病は、内臓脂肪の蓄積（内臓脂肪型肥満）に起因するものが多く、肥満に加え、高血糖・高血圧等の状態が重複した場合には、虚血性心疾患や脳血管疾患を発症する危険度が高くなります。

この概念に基づき、メタボリックシンドロームの該当者及び予備群に対し、運動習慣の定着やバランスのとれた食生活等の生活習慣改善を行うことで、リスクの低減を図れるよう、「予防」を重視した特定健診・特定保健指導を実施しています。

# 2. 課題及び今後の取組み

小山市(国保・後期)の医療費では、全体の約40%を生活習慣病が占め、第2期計画策定時（平成24年度）から横ばい傾向となっており、今後も生活習慣病対策は重要な課題といえます。また、生活習慣病予防のために実施している「特定健康診査」の平成28年度の受診率は34.3%、「特定保健指導」実施率は31.5%と微増傾向にあるものの目標値には達していない状況です。

小山市国保では、今後更に多くの皆さんに特定健診・特定保健指導を活用していただくことにより、生活習慣病予防のための取組みを進めてまいります。



目標値	平成30年度	平成31年度	平成32年度	平成33年度	平成34年度	平成35年度
特定健診実施率	35%	40%	45%	50%	55%	60%
特定保健指導実施率	35%	40%	45%	50%	55%	60%
メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少(特定保健指導対象者の減少率)	内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の該当者及び予備群が平成20年度比で25%減少					

## 特定健診受診率向上の取組み

- ・ 特定健康診査自己負担額の無料化
- ・ 受診者の利便性を考慮し、健診の土日開催(受診機会の拡大)
- ・ 受診券と同封する案内書に特定健診の目的や意義の掲載による啓発
- ・ かかりつけ医との連携(個別健診の受診勧奨)
- ・ 特定健診未受診者への受診勧奨の強化(データヘルス計画の活用)

## 特定保健指導実施率向上の取組み

- ・ 特定保健指導モデル事業への参加
- ・ モチベーション維持のため初回面接から3か月後の血液検査の継続
- ・ 開運おやまマイレージ事業の活用
- ・ 初回面接時における指導内容の充実
- ・ 出前講座の実施

# 3. 具体的な健診の方法

## 1. 対象となる方

小山市国民健康保険に加入しており、実施年度中に40～74歳になる方が対象です。  
(ただし、妊産婦その他の厚生労働大臣が定める者(特別養護老人ホーム入居者、長期入院者等)は対象から除外されます。)

### 【小山市国保における対象者(推計)】

	平成30年度	平成31年度	平成32年度	平成33年度	平成34年度	平成35年度
対象者数	28,230人	27,383人	26,562人	25,764人	24,991人	24,242人

## 2. 特定健診の実施方法

### (1)内容

実施方法	集団健診および個別健診のどちらかを選んで受診してください。	
実施場所	集団健診	保健・福祉センター、健康医療介護総合支援センターや各公民館等
	個別健診	(一社)小山地区医師会に所属する市内の指定医療機関
実施時期	被保険者の誕生日で区分し、5月から1月に実施	

対象者の方に受診券を送付します。

### (2)検査項目

小山市における特定健診は、メタボリックシンドロームの該当者を的確に抽出するため以下の検査項目で実施します。

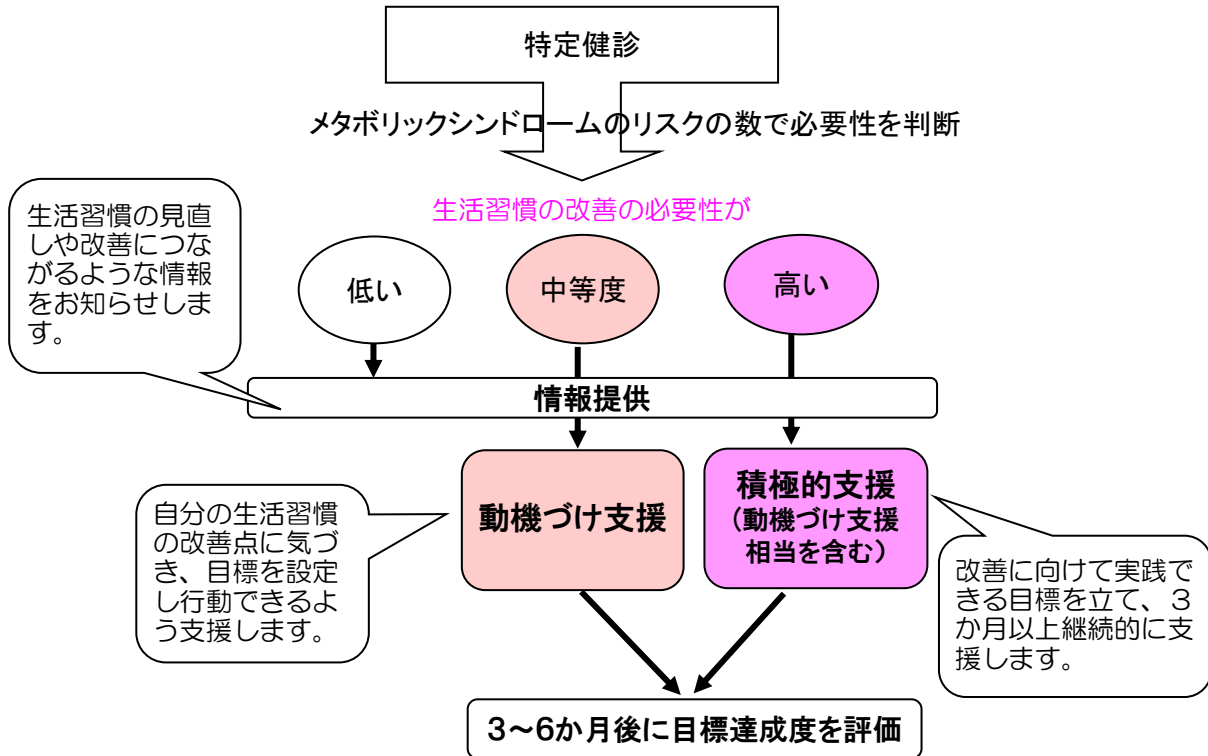
基本的項目	(1) 質問項目(服薬歴、喫煙歴等)
	(2) 身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)
	(3) 理学的所見(身体診察)
	(4) 血圧の測定
	(5) 脂質検査(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール)
	(6) 血糖検査(空腹時血糖、HbA1c検査、やむを得ない場合には随時血糖)
	(7) 肝機能検査(AST(GOT)、ALT(GPT)、 $\gamma$ -GT( $\gamma$ -GTP))
	(9) 尿検査(尿糖、尿蛋白)
詳細項目	(10) 厚生労働大臣が定める基準に基づき医師が必要と認めるとき行うもの ア. 心電図検査 イ. 眼底検査 ウ. 貧血検査(赤血球数、ヘモグロビン値、ヘマトクリット値) エ. 血清クレアチニン検査(eGFRによる腎機能の評価を含む)

H30年度より血清クレアチニン検査が詳細項目に追加されました。

## 4. 特定保健指導の流れ

脱メタボのための  
生活習慣改善の支援

特定健診の結果にもとづき、メタボリックシンドロームの危険度を判定し、生活習慣改善の必要性に応じて3つのグループに分けます。(階層化といいます。)



集団健診受診者には、健診から概ね1か月後に健診結果説明会を開催し、特定保健指導を行います。

個別健診受診者には、メタボ相談会を開催し、特定保健指導を行います。

～その他のご案内～

小山市における特定健診では、メタボリックシンドロームを抽出する検査項目のほか、従来実施してきた検査項目(心電図・貧血検査・クレアチニン検査等)も市独自の事業として全員実施できるようにしました。また、がん検診(集団のみ申込み制)も一緒に受けられるようになっています。さらに、後期高齢者健康診査(75歳以上)も同様に実施できる体制となっておりますので、ぜひご利用下さい。

### 第3期小山市国民健康保険特定健康診査等実施計画(概要版)

発行年月 平成30年3月

発行・編集 小山市 市民生活部 国保年金課

〒323-8686 栃木県小山市中央町1丁目1番1号



小山市健康づくり  
キャラクターPちゃん

TEL0285(22)9418 FAX0285(22)7733  
E-mail d-kokunen@city.oyama.tochigi.jp