

# 第4期

# 特定健康診査・特定保健指導の変更点について

## 第4期 特定健康診査



### 特定健康診査とは

平成20年度から始まった、保険者(40歳～74歳)を対象とした健診の制度です。「おなかまわりの脂肪」(内臓脂肪)に着目し、病気のリスクの有無を検査することで、生活習慣病の予防などを目的として実施されています。

### 第4期特定健康診査

令和6年4月から開始される第4期目では、下記の通り変更となります。(赤字が変更点)

#### (1) 質問項目の見直し

- ①喫煙や飲酒について、質問内容・回答が細分化されました。
- ②特定保健指導について、利用意思の確認から受診歴の確認に変更されました。

	質問項目 (変更後)	回答 (変更後)
喫煙	現在、たばこを習慣的に吸っていますか。 ※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、条件1と条件2を両方満たす者である。 条件1：最近1ヶ月間吸っている 条件2：生涯で6ヶ月間以上吸っている、又は合計100本以上吸っている	①はい (条件1と条件2を両方満たす) ②以前は吸っていたが、最近1ヶ月間は吸っていない (条件2のみ満たす) ③いいえ (①②以外)
飲酒	お酒 (日本酒、焼酎、ビール、洋酒など) を飲む頻度はどのくらいですか。 (※「やめた」とは、過去に月1回以上の習慣的な飲酒歴があった者のうち、最近1年以上酒類を摂取していない者)	①毎日 ②週5～6日 ③週3～4日 ④週1～2日 ⑤月に1～3日 ⑥月に1日未満 ⑦やめた ⑧飲まない (飲めない)
飲酒量	飲酒日の1日当たりの飲酒量 日本酒1合 (アルコール度数15度・180ml) の目安：ビール (同5度・500ml)、焼酎 (同25度・約110ml)、ワイン (同14度、約180ml)、ウイスキー (同43度・60ml)、缶チューハイ (同5度・約500ml、同7度・約350ml)	①1合未満 ②1～2合未満 ③2～3合未満 ④3～5合未満 ⑤5合以上
保健指導	生活習慣の改善について、これまでに特定保健指導を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ

#### (2) 検査項目の見直し

健診実施のしやすさの観点から、食事の影響が大きい中性脂肪に空腹時以外の基準値が追加されました。

第3期 (～令和5年度)		第4期 (令和6年度～)	
項目名	保健指導判定値	項目名	保健指導判定値
中性脂肪	≥150 mg/dL	空腹時中性脂肪	≥150 mg/dL
		随時中性脂肪	≥175 mg/dL

※ 空腹時：食後10時間以上が過ぎている状態  
随時：食後10時間未満の状態

#### (3) HDLコレステロール受診勧奨判定値の廃止

HDL-Cのみ低くて医療機関を受診しても、治療薬がなく対応が困難なことから、受診勧奨判定値から外れました。

第3期 (～令和5年度)		第4期 (令和6年度～)	
項目名	受診勧奨判定値	項目名	受診勧奨判定値
HDL-C	≤34 mg/dL	HDL-C	—

# 第4期 特定保健指導

## 特定保健指導とは

国が平成20年度から保険者に義務づけた「おなかまわりの脂肪」(内臓脂肪)に関連する特定健康診査の結果に着目した保健指導のことです。自覚症状がなくても、腹囲やBMIの他、血圧、血糖、脂質の値が基準を超えた場合は生活習慣病のリスクが高くなるため予防が大切です。

## 第4期特定保健指導

令和6年4月から開始される第4期目は、支援の回数や時間といった保健指導の量を重視したものから、減量状況の他、食事や身体活動、タバコ、睡眠など本人の生活習慣の変化を重視した、一人ひとりに寄り添った保健指導内容となります。

利便性やモチベーション維持のツールとしてスマホアプリ等によるICT活用も推奨されます。

事業団では・・・

クラウド型の保健指導システムを導入し、Webサービスを活用した保健指導がスタートします！

### 令和6年度特定保健指導の流れ(栃木県保健衛生事業団)



\*1 Webを希望しない場合はメールに代わり電話でのやりとりになります

### Webサービスの活用(無料\*2) \*2 初回面接から1年間。通信料は自己負担となります。

#### <Webで使えるおもな機能>

##### ●健康管理

- ・日々の入力：体重、歩数、血圧等の管理、達成度の登録、食生活の管理
- ・日々の入力データをグラフ化
- ・減量目標に見合った運動の紹介

##### ●保健指導

- ・支援メール
- ・次回保健指導日の確認 など



「時間がとれない!」「めんどくさい!!」「はずかしい・・・」  
「自分なりにやっているから」等の理由で特定保健指導に参加する機会を逃し、自分のカラダ、健康と向き合うことが後回しになっていませんか!?

当事業団では、特定保健指導実施機関として保健師や管理栄養士が毎年多くの方々に、より健康に近づくためのアドバイスを行っています。保健指導を通じて、生活習慣病を早期に予防しましょう。

