

令和4年1月25日	資料2
第1回 効果的・効率的な実施方法等に関する ワーキング・グループ	

特定保健指導のモデル実施の実施状況について

ひと、暮らし、みらいのために



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

特定保健指導のモデル実施

1. 概要

従前の積極的支援

- 保健師等の専門職による面談、電話やメール等による支援を実施
- 支援の投入量に応じてポイントを付与し、3ヶ月間の介入量（180ポイント）を評価



モデル実施による積極的支援【2018年度から実施】

- 継続的な支援の提供者や方法を緩和。**成果を出せる方法を保険者が企画**して実施
- **3カ月間の介入の成果（腹囲2 cm以上、体重2 kg以上の改善）を評価**

※厚生労働省に実施計画を提出する必要あり。提出していない保険者においてモデル実施した場合は、特定保健指導とはみなさない。

※行動計画の実績評価の時点で腹囲及び体重の値が改善していない場合は、その後追加支援を実施し180ポイント以上に達すれば積極的支援を実施したこととする。

※3ヶ月の介入の成果は、当該年の健診時の体重の値に、0.024 を乗じた体重（kg）以上かつ同体重と同じ値の腹囲 cm以上減少していることでも可

2. モデル実施に係る取組例

(1) 事業主と連携

- 福利厚生健康ポイントを腹囲の減少量に応じて付与
- 事業主が従業員と面談する機会を活用して保健指導

(2) スポーツジム等の活用

- スポーツジムと契約し、施設の利用、トレーナーによる指導を提供
- スマホを活用した遠隔面談でトレーナーによる運動指導

(3) アプリ等の活用

- 日々の歩数をアプリに記録し、成果の確認や運動・栄養指導
- 食べたメニューを写真添付し、食事指導。対象者の関心に併せた情報提供

モデル実施の実施状況

- 2018年度から開始されたモデル実施を導入した保険者は、例年、約200保険者であり、そのうち、約9割が全国健康保険協会及び健保組合。
- モデル実施での保健指導は、約8割の保険者が、外部の事業者への委託で実施。

■ 保険者数の推移

(括弧内はモデル実施の実施人数)

保険者種別	2018年度	2019年度	2020年度
全国健康保険協会	1 (48,098人)	1 (69,527人)	1 (48,622人)
健保組合	215 (13,098人)	216 (18,956人)	198 (15,517人)
総合	25	26	33
単一	190	190	165
共済組合	4 (101人)	6 (1,064人)	3 (722人)
市町村国保	7 (40人)	6 (216人)	5 (94人)
国保組合	1 (3人)	0	1 (20人)
合計	228 (61,340人)	229 (89,763人)	208 (64,975人)

■ 実施方法の内訳

実施方法	2018年	2019年	2020年
直営により実施	44 (19%)	35 (15%)	40 (20%)
委託により実施	175 (77%)	182 (79%)	159 (76%)
(内訳) 複数の事業者へ委託	24	31	18
直営及び委託の組み合わせにより実施	9 (4%)	12 (5%)	9 (4%)
合計	228	229	208

※ 一保険者が複数の実施計画書を提出している場合もある。

モデル実施の対象者

- 積極的支援対象者全員に実施しているケースと、希望者のみに実施しているケースが多かった。
- 電話、アプリケーションを利用して実施していることが多かった。

■ 対象者・選定基準

項目	2019年	2020年
①積極的支援対象者全員に実施	98	86
②積極的支援対象者の状況に応じて保険者が選定し実施		
積極的支援を過去に利用している者（リピーター）	36	28
積極的支援の対象でありながら利用に関心のない者（無関心層）	23	17
日中連絡が取りにくい者	15	9
③希望する積極的支援対象者に実施	82	74
④その他	69	65

（※ 複数回答）

■ 実施方法

項目	2019年	2020年	2021年 (速報)
面接	66	42	23
(内訳) 対面	56	29	21
(内訳) 遠隔面接	17	12	12
電話	152	132	71
手紙・メール（双方向）	104	96	40
(内訳) 手紙	70	62	28
(内訳) 電子メール	84	81	34
手紙・メール（一方向）	51	42	21
(内訳) 手紙	26	19	6
(内訳) 電子メール	34	30	17
アプリケーション	144	130	68
(内訳) 双方向	105	98	51
(内訳) 自己入力	59	61	31
スポーツジムの利用	44	39	17
宿泊型	0	0	0
イベント	8	3	2
集団健康教育	26	19	6
情報提供	35	28	18

モデル実施の具体例

介入の具体例

- スポーツクラブが運営する健康生活体験セミナーを実施し、健康的な食事の実践や、スポーツジムでの運動実践を通して、生活習慣改善の行動変容支援を実施。
- 自己管理のための記録用アプリを活用し、体重・腹囲等を毎日記録するとともに、月1回の電話支援を実施。
- スマホアプリにて自己取組を行うとともに、インセンティブとして、アプリの初回登録と体重2kg且つ腹囲2cmの達成でギフト券を進呈。
- AIを活用した健診結果の分析を踏まえ、対象者個々に合った予防・改善方法を提案。

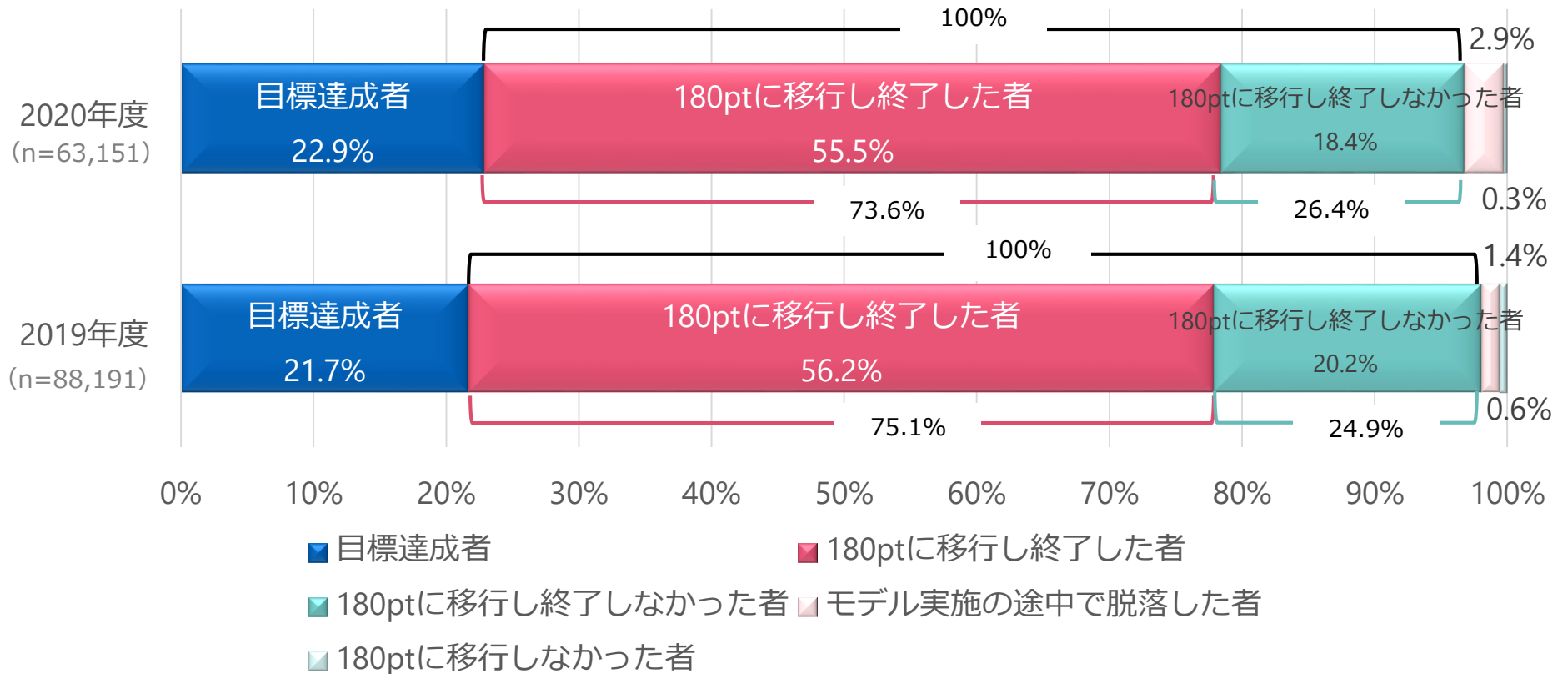
実施保険者のコメント

- 体重2kg以上の減量・腹囲2cm以上の減少を3カ月で達成するという成果目標を掲げることで本人の自己管理能力が高まった。また、支援回数や支援時間の制限がないことで対象者にとっても時間的な負担軽減につながった。
- リピーターが保健指導への参加の辞退を申し出た際に、モデル実施を勧めたところ、保健指導に参加し、目標も達成した。
- 目指す目標が具体的で明確なので、取り組みやすいと実施者の評判が良かった。
- 途中脱落が多かったため、脱落しないように保健指導への受診勧奨を行うなど対策が必要と考えられた。
- 最終評価（3ヶ月後）から次の健診までの期間が空いてしまうため、生活習慣の定着が難しい（アプリは未使用のケース）。

モデル実施者の目標達成等の状況

- モデル実施を実施した者のうち、体重2kg・且つ腹囲2cmを達成した者の割合は2割程度。
- 腹囲及び体重の値が改善していない場合に、180ポイントの追加の介入支援（積極的支援）を実施した者のうち、保健指導終了者の割合は7割程度。

■ モデル実施者の目標達成等の状況



モデル実施保険者の目標達成率

○ モデル実施保険者ごとに、モデル実施の実施人数は様々であり、目標達成率（体重2kg・且つ腹囲2cmを達成した者の割合）にも差がある。

■ モデル実施保険者の目標達成率 （※括弧内はモデル実施対象者の合計人数）

