



福岡医発第1969号(地)  
平成20年12月19日

各 医 師 会 長 殿

福岡県医師会  
会長 横倉 義 武  
(公 印 省 略)

### 特定保健指導の委託契約の締結について

今般、政管健保(現 協会けんぽ)・健保組合・共済組合(以下「被用者保険」)の代表保険者である福岡社会保険事務局及び、福岡県医師国民健康保険組合と特定保健指導の委託契約を別紙委託契約書のとおり締結いたしました。

つきましては、特定保健指導の実施に関しまして、貴会のご協力を賜りますようお願い申し上げます。

なお、

- 1) 委託契約書(写)をご参考までにお送りいたします。
- 2) 開始時期は、被用者保険が平成21年1月1日、医師国保が平成20年12月19日となっております。
- 3) 平成20年12月17日付け福岡医発第1936号(地)にて、全ての特定保健指導実施医療機関に対して、別紙「特定保健指導実施要領等」をお送りしておりますので、ご参考までにお送りいたします。
- 4) 福岡県歯科医師国民健康保険組合については、来年1月中旬以降に契約を締結する予定です。

---

小郡三井医師会より

特定健診・特定保健指導担当理事 名取一幸  
特定健診・特定保健指導副担当理事 廣瀬真恵  
会長 丸山 泉

特定保健指導実施医療機関には「特定保健指導実施要領等」が県医師会より送付されております。ご熟読いただき、特定保健指導の実施をお願いいたします。



契約番号：000005

## 平成20年度特定保健指導委託契約書

高齢者の医療の確保に関する法律（昭和57年法律第80号。以下「法」という。）に基づき実施する、特定保健指導（特定健康診査の結果により健康の保持に努める必要がある者として厚生労働省令で定めるものに対し、保健指導に関する専門的知識及び技術を有する者として厚生労働省令で定めるものが行う保健指導をいう。以下同じ。）について、福岡社会保険事務局（政府管掌健康保険）ほか別紙1委託元保険者一覧表に示す医療保険者（以下「甲」という。）と社団法人福岡県医師会（以下「乙」という。）との間に、次の条項により委託契約を締結する。

### （総 則）

第1条 甲は、特定保健指導を乙に委託し、乙はこれを受託するものとする。

### （委託業務）

第2条 甲が乙に委託する業務の内容は、厚生労働省「特定健康診査及び特定保健指導の実施に関する基準（以下「実施基準」という。）」に基づき、別紙2特定保健指導内容表のとおりとする。

2 業務は、乙の会員の医療機関（以下「実施機関」という。別紙3実施機関一覧表のとおり）で行うものとする。

### （対象者）

第3条 特定保健指導は、実施機関に被保険者証及び甲の発行する特定保健指導利用券を提示した者を対象とし、当該実施機関において特定保健指導開始日及び有効期限等券面の内容を十分に確認の上、実施するものとする。

### （契約期間）

第4条 この契約の有効期間は、平成21年1月1日から平成21年3月31日までとする。ただし、実施機関が、平成20年6月9日から平成21年3月31日までに実施した特定健康診査の結果に基づく指導を行う対象者に限り、当該指導の終了（実績評価を行う完了のみならず、脱落や資格喪失による途中終了も含む）する日までを有効期間とする。

### （委託料）

第5条 委託料は、別紙4内訳書のとおりとする。

### （委託料の請求）

第6条 乙若しくは実施機関は、特定保健指導については行動計画を策定する初回時面接終了後及び計画の実績評価（計画策定日から6ヶ月以上経過後に行う評価）終了後に、それぞれ遅滞なくその結果を取りまとめ、前条の委託料のうち特定保健指導利用券の券面に示された利用

者の自己負担分を差し引いた金額（以下「請求額」という。）を、甲の委託を受けて決済を代行する機関（以下「代行機関」という。被用者保険の場合は社会保険診療報酬支払基金、市町村国保や国保組合の場合は各都道府県の国民健康保険団体連合会とする。）に請求するものとする。

2 実施機関が特定保健指導の実施委託に関する集合的な契約を締結している他の契約とりまとめ機関（全国労働衛生団体連合会等）にも所属し、かつ甲の一部又は全部がその（他の契約とりまとめ機関との）集合的な契約にも参加している場合に、他の契約に参加している当該甲の加入者である利用者がその契約に参加している実施機関にて特定保健指導を利用する時の委託料の請求は次のように定める。実施内容（特定保健指導の動機づけ支援の場合は実施形態、特定保健指導の積極的支援の場合は実施形態のほか継続的支援における介入回数や介入形態等）が他の契約と本契約との間で一致する場合は、本契約が他の契約と比して単価が最も低い場合に限って、本契約に定める委託料から所定の自己負担額を差し引いた額を請求することとする。また、他の契約の実施内容が本契約の内容と一致しない場合は、実施機関が利用者に各契約の実施内容等の相違点を説明の上、利用者が本契約の実施内容等を選択した場合に限り、本契約に定める委託料から所定の自己負担額を差し引いた額を請求することとする。

3 第1項における結果の取りまとめ及び代行機関への送付は、厚生労働省の定める電子的標準様式に基づく電子データとして作成し、作成した電子データを格納したファイルを、電子情報処理組織（代行機関の使用に係る電子計算機（入出力装置を含む。以下同じ）と実施機関の使用に係る電子計算機を電気通信回線で接続した電子情報処理組織をいう。以下同じ。）により、実施後その都度送信するか、ファイルを収録した電子媒体（FD、MO、若しくはCD-R）を実施月の翌月5日までに提出（期限までに必着）する方法を採るものとする。なお、送付の期限が土曜日、日曜日及び国民の祝日に当たる場合は、その翌日を期限とする。

4 第1項の場合において、電子情報処理組織の使用による請求は、代行機関の使用に係る電子情報処理組織に備えられたファイルへの記録がなされたときに、代行機関に到達したものとみなす。

5 特定保健指導においては、第3項に定める電子データの送付に加え、特定保健指導の支援計画及び実施報告書（厚生労働省にて様式例を公表）等、指導過程における各種記録類やワークシート類等（本項において「指導過程における各種記録類等」という。）についても、甲の一部または全部が実施機関に求めた場合は、これを提出するものとする。この場合において、実施機関は甲のうち請求した者へ電子データ又は紙により直接送付するものとする。

#### （委託料の支払い）

第7条 甲は、乙若しくは実施機関から前条の請求があった場合は、その内容を点検し、適当と認めたときは、前条に定める請求に関わる電子データを受理した月の翌月21日（電子情報処理組織の使用による場合であって、代行機関が受理した日が6日から月末までのものは翌々月の21日。）を基本として、甲と代行機関との間で定める日に、実施機関に代行機関を通じて請求額を支払うものとする。

2 甲及び代行機関の点検の結果、結果に関する内容について問題がある場合は、代行機関を通じて請求者（乙若しくは実施機関）に返戻を行うものとする。この場合において、既に実施機関に支払われた委託料については、当該委託料を支払った保険者又は他の保険者に対し当該実施機関が有する委託料に係る債権との代行機関を通じた調整、又は、当該実施機関からの代

行機関を通じた戻入による調整を行うことができる。

3 請求者（乙若しくは実施機関）は前項の返戻を受けた場合において、再度第6条第1項の方法により請求を行うことができる。

（決済に失敗した場合の取扱い）

第8条 実施機関において、被保険者証と特定保健指導利用券の両方を確認せずに実施した場合は、当該実施機関の責任・負担とし、甲から請求額は支払われないものとする。

2 実施機関において、被保険者証と特定保健指導利用券の両方を確認した結果、精巧な偽造等により特に問題ないとは判断できない場合は、甲の責任・負担とし、甲は請求額を代行機関を通じて実施機関に支払うものとする。

3 実施機関において、特定保健指導利用券に記載された内容と異なる業務・請求を行った場合は、当該機関の責任・負担とし、甲から請求額は支払われないものとする。

4 特定保健指導の積極的支援における期間（3～6か月）中に、利用者が被保険者資格を喪失した場合は、利用者が属していた保険者が実施機関に資格喪失を連絡することにより利用停止とする。この時、実施機関は利用停止までの結果に関するデータを代行機関へ送付し、甲は利用停止までの特定保健指導の実施実績に応じた費用を代行機関を通じて実施機関に支払うものとする。

5 特定保健指導の積極的支援を実施中に、利用者が参加しなくなった（脱落が確定した）場合は、甲は、その時点までの特定保健指導の実施実績に応じた費用を代行機関を通じて実施機関に支払うものとする。

（再委託の禁止）

第9条 乙及び実施機関は、甲が乙に委託する業務の全部又は一部を第三者に委託してはならない。ただし、乙あるいは実施機関が、検査機器の不備等により、健診・保健指導機関に関する「運営についての重要事項に関する規程の概要」において血液検査等の実施を委託することを予め明示しており、その明示している内容の範囲において業務の一部を委託する場合には、この限りではない。

（譲渡の禁止）

第10条 乙及び実施機関は、甲が乙に委託する業務の全部又は一部を第三者に譲渡してはならない。

（事故及び損害の責任）

第11条 実施機関が、業務の実施中に生じた事故及びその業務により生じた事故及び損害については、甲及び乙に故意又は重過失のない限り、実施機関がその負担と責任において処理に当たるものとする。

2 前項の場合において、実施機関に故意又は重過失のない限り、その負担と責任について実施機関は甲及び乙と協議するものとする。

3 前2項の取り決めについては、乙と実施機関との契約等において両者遵守するものとする。

(個人情報の保護)

第12条 乙および実施機関が当該業務を実施するに当たっては、特定保健指導の記録の漏洩を防止すると共に、実施担当者には守秘義務を課す等、関係法令を遵守することに加え、別紙個人情報取扱注意事項や「医療・介護関係事業者における個人情報の取扱いのためのガイドラインの一部改正等について」(平成18年4月21日医政発第0421005号、薬食発第0421009号、老発第0421001号)及び各都道府県において定める個人情報の取扱いに係る条例等に基づき、必要な個人情報保護対策を講じ、上記の事項やガイドライン等を遵守するものとする。

2 前項の取り決めについては、乙と実施機関との契約等において両者遵守するものとする。

(業務等の調査等)

第13条 甲は、健診・保健指導機関に関する「重要事項に関する規程の概要」に関する乙及び実施機関の公表内容等に関し詳細を確認する等、甲が必要と認めるときは、乙に対し実施機関における業務の実施状況等を照会し、調査及び報告を求めることができる。

2 甲から前項の照会があった場合、乙は速やかに対応するものとする。

(契約の解除)

第14条 甲または乙は、甲または乙がこの契約に違反した場合は、この契約を解除できるものとする。

2 前項に関わらず、甲は、前条の照会結果等から、健診・保健指導機関に関する「重要事項に関する規程の概要」に関する乙及び実施機関の公表内容等が事実と異なり、それにより甲に大きな影響がある場合は、この契約を解除できるものとする。

(協 議)

第15条 この契約に定めのない事項が生じたときは、必要に応じて、甲・乙誠意を持って協議の上決定するものとする。

(その他)

第16条 この契約は健康保険法等の一部を改正する法律(平成18年法律第83号)附則第18条第1項の定めるところにより、全国健康保険協会が承継するものとする。

甲及び乙は、この契約を証するため、本契約書2通を作成し、甲・乙記名押印の上、各自1通を保有するものとする。

平成20年9月30日

委託者（甲）

福岡社会保険事務局（政府管掌健康保険）

ほか1176保険者

代表保険者

福岡社会保険事務局

福岡市博多区博多駅前3-25-21

博多駅前ビジネスセンター 2F

福岡社会保険事務局長 渡 辺 幹 司

受託者（乙）

社団法人 福岡県医師会

福岡市博多区博多駅南2-9-30

会 長 横 倉 義 武

## 特定保健指導内容表

|        |        |                                                                                                              |         |                                                                                                       |
|--------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 特定保健指導 | 動機付け支援 | a) 面接による支援：1 人 20 分以上の個別支援、又は1 グループ 80 分以上のグループ支援（1 グループは8 名以下とする。）を行う。<br>b) 6 ヶ月後の評価：6 ヶ月後の評価は、通信等を利用して行う。 |         |                                                                                                       |
|        | 積極的支援  | 初回時面接の形態                                                                                                     |         | 動機付け支援の面接による支援と同様の支援                                                                                  |
|        |        | 3 ヶ月以上の継続的な支援                                                                                                | 実施ポイント数 | 支援 A で 160 ポイント以上、支援 B で 20 ポイント以上での合計で 180 ポイント以上を必須とする。                                             |
|        |        |                                                                                                              | 主な実施形態  | 支援 A（積極的関与タイプ）：個別支援 A、グループ支援、電話 A、e-mailA から選択して支援する。<br>支援 B（励ましタイプ）：個別支援 B、電話 B、e-mailB から選択して支援する。 |
|        |        | 終了時評価の形態                                                                                                     |         | 6 ヶ月後の評価は、通信等を利用して行う。                                                                                 |

# 別紙 4 内訳書

| 区 分    |        | 1人当たり委託料単価<br>(消費税含む) | 支払条件                                                                                                                                                                            |
|--------|--------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 特定保健指導 | 動機付け支援 | 10,815円               | 面接による支援終了後に左記金額より自己負担分を差し引いた金額の 8/10 を支払<br>残る 2/10 は実績評価終了後に支払                                                                                                                 |
|        | 積極的支援  | 28,665円               | 初回時の面接による支援終了後に左記金額より自己負担分を差し引いた金額の 4/10 を支払<br>残る 6/10 (内訳としては 3 ヶ月以上の継続的な支援が 5/10、実績評価が 1/10) は実績評価終了後に支払<br>3 ヶ月以上の継続的な支援実施中に脱落等により終了した場合は、左記金額の 5/10 に実施済みポイント数の割合を乗じた金額を支払 |

※ 特定保健指導の各回の支払額が分割比率の関係で小数点以下の端数が生じる場合は、四捨五入により 1 円単位とする。

## 個人情報取扱注意事項

### 1 基本的事項

乙及び実施機関は、個人情報の保護の重要性を認識し、この契約による業務の実施に当たっては、個人の権利利益を侵害することのないよう、個人情報を適切に取り扱わなければならない。

### 2 秘密の保持

乙及び実施機関は、この契約による業務に関して知ることができた個人情報をみだりに他人に知らせてはならない。この契約が終了し、又は解除された後においても同様とする。

### 3 収集の制限

- (1) 乙及び実施機関は、この契約による業務を処理するために個人情報を収集するときは、業務の目的を明確にするとともに、業務の目的を達成するために必要な範囲内で、適法かつ公正な手段により行わなければならない。
- (2) 乙及び実施機関は、この契約による業務を処理するため個人情報を収集するときは、本人から収集し、本人以外から収集するときは、本人の同意を得た上で収集しなければならない。

### 4 利用及び提供の制限

乙及び実施機関は、この契約による業務に関して知り得た個人情報を契約の目的以外の目的のために利用し、又は第三者に提供してはならない。

### 5 適正管理

乙及び実施機関は、この契約による業務に関して知り得た個人情報の漏洩、滅失及びき損の防止その他の個人情報の適切な管理のために必要な措置を講じなければならない。

### 6 再委託の禁止

乙及び実施機関は、この契約による業務を行うための個人情報の処理は、自ら行うものとし、第三者にその処理を提供してはならない。ただし、乙及び実施機関が、健診・保健指導機関に関する「運営についての重要事項に関する規程の概要」において血液検査等の実施を委託することを予め明示しており、その明示している内容の範囲において業務の一部を委託する場合には、この限りではない。

### 7 資料等の返還等

乙及び実施機関は、この契約による業務を処理するために甲から引き渡され、又は乙及び実施機関自らが収集し、若しくは作成した個人情報が記録された資料等は、業務完了後直ちに甲に返還し、又は引き渡すものとする。ただし、甲が別に指示したときは、その指示に従うもの

とする。

#### 8 従事者への周知

乙及び実施機関は、この契約による業務に従事している者に対して、在職中及び退職後において、その業務に関して知ることのできた個人情報了他に漏らしてはならないこと及び契約の目的以外の目的に使用してはならないことなど、個人情報の保護に関し必要な事項を周知するものとする。

#### 9 実地調査

甲は、必要があると認めるときは、乙及び実施機関がこの契約による業務の執行に当たり取り扱っている個人情報の状況について、随時実地に調査することができる。

#### 10 事故報告

乙及び実施機関は、この契約に違反する事態が生じ、又は生じるおそれがあることを知ったときは、速やかに甲に報告し、甲の指示に従うものとする。



## 平成20年度特定保健指導委託契約書

高齢者の医療の確保に関する法律（昭和57年法律第80号）に基づき実施する、特定保健指導（特定健康診査の結果により健康の保持に努める必要がある者として厚生労働省令で定めるものに対し、保健指導に関する専門的知識及び技術を有する者として厚生労働省令で定めるものが行う保健指導をいう。以下同じ。）について、福岡県医師国民健康保険組合（以下「甲」という。）と社団法人福岡県医師会（以下「乙」という。）との間に、次の条項により委託契約を締結する。

### （総 則）

第1条 甲は、特定保健指導を乙に委託し、乙はこれを受託するものとする。

### （委託業務）

第2条 甲が乙に委託する業務の内容は、厚生労働省「特定健康診査及び特定保健指導の実施に関する基準」に基づき、別紙1 特定保健指導内容表のとおりとする。

2 業務は、乙が指定する乙の会員の医療機関（以下「実施機関」という。別紙2 実施機関一覧表のとおり）で行うものとする。

### （対象者）

第3条 特定保健指導は、実施機関に被保険者証及び甲の発行する特定保健指導利用券を提示した者を対象とし、当該実施機関において特定保健指導開始日及び有効期限等券面の内容を十分に確認の上、実施するものとする。

### （契約期間）

第4条 この契約の有効期間は、契約の日から平成21年3月31日までとする。

ただし、実施機関が、平成20年度に実施した特定健康診査の結果に基づく指導を行う対象者に限り、当該指導の終了（実績評価を行う完了のみならず、脱落や資格喪失による途中終了も含む）する日までを有効期間とする。

### （委託料）

第5条 委託料は、別紙3 内訳書のとおりとする。

なお、乙が本事業を行うにあたり必要な経費については、その実費分を甲は支払う。

### （委託料の請求）

第6条 乙若しくは実施機関は、特定保健指導における行動計画を策定する初回時面接終了後及び計画の実績評価（計画策定日から6ヶ月以上経過後に行う評価）終

了後に、それぞれ遅滞なくその結果を取りまとめ、前条の委託料のうち特定保健指導利用券の券面に示された利用者の自己負担分を差し引いた金額（以下「請求額」という。）を、甲の委託を受けて決済を代行する機関「福岡県国民健康保険団体連合会」（以下「国保連合会」という。）に請求するものとする。

- 2 第1項における結果の取りまとめ及び国保連合会への送付は、厚生労働省の定める電子的標準様式に基づく電子データとして作成し、作成した電子データを格納したファイルを、電子情報処理組織（国保連合会の使用に係る電子計算機（入出力装置を含む。以下同じ）と実施機関の使用に係る電子計算機を電気通信回線で接続した電子情報処理組織をいう。以下同じ。）により、実施後その都度送信するか、ファイルを収録した電子媒体（FD、MO、若しくはCD-R）を実施月の翌月5日までに提出（期限までに必着）する方法を採るものとする。なお、送付の期限が土曜日、日曜日及び国民の祝日に当たる場合は、その翌日を期限とする。
- 3 第1項の場合において、電子情報処理組織の使用による請求は、国保連合会の使用に係る電子情報処理組織に備えられたファイルへの記録がなされたときに、国保連合会に到達したものとみなす。
- 4 特定保健指導においては、第2項に定める電子データの送付に加え、特定保健指導の支援計画及び実施報告書（厚生労働省にて様式例を公表）等、指導過程における各種記録類やワークシート類等（本項において「指導過程における各種記録類等」という。）についても、甲が実施機関に求めた場合は、これを提出するものとする。この場合において、実施機関は甲へ電子データ又は紙により直接送付するものとする。

#### （委託料の支払い）

- 第7条 甲は、乙若しくは実施機関から前条の請求があった場合は、その内容を点検し、適当と認めたときは、前条に定める請求に関わる電子データを受理した月の翌月末日（電子情報処理組織の使用による場合であって、国保連合会が受理した日が6日から月末までのものは翌々月の末日。）を基本として、甲と国保連合会との間で定める日に、実施機関に国保連合会を通じて請求額を支払うものとする。
- 2 甲及び代行機関の点検の結果、結果に関する内容について問題がある場合は、国保連合会を通じて実施機関に返戻を行うものとする。この場合において、既に実施機関に支払われた委託料については、当該委託料を支払った保険者に対し当該実施機関が有する委託料に係る債権との国保連合会を通じた調整、又は、当該実施機関からの国保連合会を通じた戻入による調整を行うことができる。
  - 3 実施機関は前項の返戻を受けた場合において、再度第6条第1項の方法により請求を行うことができる。

(決済に失敗した場合の取扱い)

第8条 実施機関において、被保険者証と特定保健指導利用券の両方を確認せずに実施した場合は、当該実施機関の責任・負担とし、甲から請求額は支払われないものとする。

2 実施機関において、被保険者証と特定保健指導利用券の両方を確認した結果、精巧な偽造等により特に問題ないとは判断できない場合は、甲の責任・負担とし、甲は請求額を国保連合会を通じて実施機関に支払うものとする。

3 実施機関において、特定保健指導利用券に記載された内容と異なる業務・請求を行った場合は、当該機関の責任・負担とし、甲から請求額は支払われないものとする。

4 特定保健指導の積極的支援における期間(3～6ヵ月)中に、利用者が被保険者資格を喪失した場合は、利用者が属していた保険者が実施機関に資格喪失を連絡することにより利用停止とする。この時、実施機関は利用停止までの結果に関するデータを国保連合会へ送付し、甲は利用停止までの特定保健指導の実施実績に応じた費用を国保連合会を通じて実施機関に支払うこととする。

5 特定保健指導の積極的支援を実施中に、利用者が参加しなくなった(脱落が確定した)場合は、甲は、その時点までの特定保健指導の実施実績に応じた費用を国保連合会を通じて実施機関に支払うこととする。

(再委託の禁止)

第9条 乙及び実施機関は、甲が乙に委託する業務の全部又は一部を第三者に委託してはならない。ただし、乙あるいは実施機関が、検査機器の不備等により、健診・保健指導機関に関する「運営についての重要事項に関する規程の概要」において血液検査等の実施を委託することを予め明示しており、その明示している内容の範囲において業務の一部を委託する場合には、この限りではない。

(譲渡の禁止)

第10条 乙及び実施機関は、甲が乙に委託する業務の全部又は一部を第三者に譲渡してはならない。

(事故及び損害の責任)

第11条 実施機関が、業務の実施中に生じた事故及びその業務により生じた事故及び損害については、甲及び乙に故意又は重過失のない限り、実施機関がその負担と責任において処理に当るものとする。

2 前項の場合において、実施機関に故意又は重過失のない限り、その負担と責任について実施機関は甲及び乙と協議するものとする。

3 前2項の取り決めについては、乙と実施機関との契約等において両者遵守するものとする。

#### (個人情報の保護)

第12条 乙及び実施機関が当該業務を実施するに当たっては、特定保健指導の記録の漏洩を防止すると共に、実施担当者には守秘義務を課す等、関係法令を遵守することに加え、別紙4個人情報取扱注意事項や「医療・介護関係事業者における個人情報の取扱いのためのガイドラインの一部改正等について」(平成18年4月21日医政発第0421005号、薬食発第0421009号、老発第0421001号)及び各都道府県において定める個人情報の取扱いに係る条例等に基づき、必要な個人情報保護対策を講じ、上記の事項やガイドライン等を遵守するものとする。

2 前項の取り決めについては、乙と実施機関との契約等において両者遵守するものとする。

#### (業務等の調査等)

第13条 甲は、健診・保健指導機関に関する「重要事項に関する規程の概要」に関する乙及び実施機関の公表内容等に関し詳細を確認する等、甲が必要と認めるときは、乙に対し実施機関における業務の実施状況等を照会し、調査及び報告を求めることができる。

2 甲から前項の照会があった場合は、乙は速やかに対応するものとする。

#### (契約の解除)

第14条 甲または乙は、甲または乙がこの契約に違反した場合は、この契約を解除できるものとする。

#### (協議)

第15条 この契約に定めのない事項が生じたときは、必要に応じて、甲・乙誠意を持って協議の上決定するものとする。

甲及び乙は、この契約を証するため、本契約書2通を作成し、甲・乙記名押印の上、各自1通を保有するものとする。

平成20年12月18日

委託者（甲）

福岡県医師国民健康保険組合

福岡市博多区博多駅南2-9-30

理事長 横 倉 義 武

受託者（乙）

社団法人福岡県医師会

福岡市博多区博多駅南2-9-30

会長 横 倉 義 武

特定保健指導内容表

| 区 分    |        | 内 容                                                                                                                                                             |                                                                                      |
|--------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 特定保健指導 | 動機付け支援 | ○支援期間・頻度<br>面接による支援のみ原則1回の支援とする。<br>○支援形態<br>a面接による支援<br>1人当たり20分以上の個別支援、または1グループ(1グループ8名以下)当たり80分以上のグループ支援で実施する。<br>b評価<br>6ヵ月後、面接または通信(電話、e-mail、FAX等)にて実施する。 |                                                                                      |
|        | 積極的支援  | 初回時面接の形態                                                                                                                                                        |                                                                                      |
|        |        | 動機付け支援と同様                                                                                                                                                       |                                                                                      |
|        |        | 実施ポイント                                                                                                                                                          | 合計180ポイント以上                                                                          |
|        |        | 3ヶ月以上の継続的な支援                                                                                                                                                    | 主な実施形態<br>面接又は通信(電話、e-mail、FAX等)により支援A(積極的関与タイプ)160ポイント以上と支援B(励ましタイプ)20ポイント以上の支援を行う。 |
|        |        | 終了時評価の形態                                                                                                                                                        |                                                                                      |
|        |        | 6ヵ月後、面接または通信(電話、e-mail、FAX等)にて実施する。                                                                                                                             |                                                                                      |

## 特定保健指導内訳書

| 区 分    |        | 1人当たり委託料単価<br>(消費税含む) | 支払条件                                                                                                                                                    |
|--------|--------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 特定保健指導 | 動機付け支援 | 10,815円               | 面接による支援終了後に左記金額の8/10を支払い<br>残る2/10は実績評価終了後に支払い                                                                                                          |
|        | 積極的支援  | 28,665円               | 初回時の面接による支援終了後に左記金額の4/10を支払い<br>残る6/10(内訳としては3ヵ月以上の継続的な支援が5/10、実績評価が1/10)は実績評価終了後に支払い<br>3ヵ月以上の継続的な支援実施中に脱落等により終了した場合は、左記金額の5/10に実施済みポイント数の割合を乗じた金額を支払い |

## 個人情報取扱注意事項

### 1 基本的事項

乙及び実施機関は、個人情報の保護の重要性を認識し、この契約による業務の実施に当たっては、個人の権利利益を侵害することのないよう、個人情報を適切に取り扱わなければならない。

### 2 秘密の保持

乙及び実施機関は、この契約による業務に関して知ることができた個人情報をみだりに他人に知らせてはならない。この契約が終了し、又は解除された後においても同様とする。

### 3 収集の制限

(1) 乙及び実施機関は、この契約による業務を処理するために個人情報を収集するときは、業務の目的を明確にするとともに、業務の目的を達成するために必要な範囲内で、適法かつ公正な手段により行わなければならない。

(2) 乙及び実施機関は、この契約による業務を処理するため個人情報を収集するときは、本人から収集し、本人以外から収集するときは、本人の同意を得た上で収集しなければならない。

### 4 利用及び提供の制限

乙及び実施機関は、この契約による業務に関して知り得た個人情報を契約の目的以外の目的のために利用し、又は第三者に提供してはならない。

### 5 適正管理

乙及び実施機関は、この契約による業務に関して知り得た個人情報の漏洩、滅失及びき損の防止その他の個人情報の適切な管理のために必要な措置を講じなければならない。

### 6 再委託の禁止

乙及び実施機関は、この契約による業務を行うための個人情報の処理は、自ら行うものとし、第三者にその処理を提供してはならない。

## 7 資料等の返還等

乙及び実施機関は、この契約による業務を処理するために甲から引き渡され、又は乙及び実施機関自らが収集し、若しくは作成した個人情報記録された資料等は、業務完了後直ちに甲に返還し、又は引き渡すものとする。ただし、甲が別に指示したときは、その指示に従うものとする。

## 8 従事者への周知

乙及び実施機関は、この契約による業務に従事している者に対して、在職中及び退職後において、その業務に関して知ることのできた個人情報を他に漏らしてはならないこと及び契約の目的以外の目的に使用してはならないことなど、個人情報の保護に関し必要な事項を周知するものとする。

## 9 実地調査

甲は、必要があると認めるときは、乙及び実施機関がこの契約による業務の執行に当たり取り扱っている個人情報の状況について、随時実地に調査することができる。

## 10 事故報告

乙及び実施機関は、この契約に違反する事態が生じ、又は生じるおそれがあることを知ったときは、速やかに甲に報告し、甲の指示に従うものとする。

## 1. 特定保健指導の実施方法

### (1) 利用資格等の確認

協会けんぽ・健保組合・共済組合、福岡県医師国保組合及び福岡県歯科医師国保組合より発行される特定保健指導利用券と被保険者証にて利用資格、対象者へ実施すべき保健指導の内容及び対象者から徴収する窓口負担を確認する。

また、被保険者が特定健康診査を他の実施機関で受診している場合は、健診結果表を提出していただくこと。

なお、特定保健指導利用券は保健指導機関で回収する。

### (2) 特定保健指導の実施

#### 1) 動機付け支援

##### ① 支援期間及び頻度

原則1回の支援とする。

##### ② 支援内容及び支援形態

- i. 対象者が、自らの健康状態、生活習慣の改善すべき点等を自覚し、自ら目標を設定し行動に移すことができる内容とすること。
- ii. 特定健康診査の結果及び食習慣、運動習慣、喫煙習慣、休養習慣その他の生活習慣の状況に関する調査の結果を踏まえ、面接による支援及び実績評価（行動計画の策定の日から6ヵ月以上経過後に行う評価）を行うこと。
- iii. 保健指導の実施にあたっては、最新の知見、情報に基づいた支援材料（学習教材）を使用すること。

##### ③ 面接による支援の具体的内容

支援形態は、一人当たり20分以上の個別支援、または1グループ（1グループは8名以下）当たり80分以上のグループ支援とする。  
具体的に実施すべき内容は以下のとおりとする。

- i. 生活習慣と特定健康診査の結果との関係の理解、生活習慣を振り返ること、メタボリックシンドロームや生活習慣病に関する知識の習得及びそれらが対象者本人の生活に及ぼす影響の認識等から、生活習慣の改善の必要性について説明すること。
- ii. 生活習慣を改善する場合の利点及び改善しない場合の不利益について説明すること。
- iii. 食事、運動等、生活習慣の改善に必要な事項について実践的な指導をすること。
- iv. 対象者の行動目標や実績評価の時期の設定について支援するとともに、生活習慣を改善するために必要な社会資源を紹介し、有効に活用できるように支援すること。
- v. 体重及び腹囲の計測方法について説明すること。
- vi. 対象者に対する面接による指導の下に、行動目標及び行動計画を作成すること。

#### ④実績評価（6ヵ月後の評価）

面接または通信（電話又は電子メール、FAX、手紙等）により行い、評価結果について対象者に提供すること。

具体的に実施すべき内容は次のとおりとする。

- i. 個々の対象者に対する特定保健指導の効果について評価することであること。
- ii. 設定した行動目標が達成されているかどうか並びに身体状況及び生活習慣に変化が見られたかどうかについての評価を行うこと。
- iii. 必要に応じて行動計画の策定の日から6ヵ月経過する前に評価時期を設定して対象者が自ら評価するとともに、行動計画の策定の日から6ヵ月以上経過後に医師、保健師又は管理栄養士による評価を行い、評価結果について対象者に提供すること。

## 2) 積極的支援

### ①支援期間及び頻度

初回に面接による支援を行うとともに、以後、3ヵ月以上の継続的な支援を行うこと。

### ②支援内容及び支援形態

- i. 対象者が、自らの健康状態、生活習慣の改善すべき点等を自覚し、生活習慣の改善に向けた自主的な取組を継続して行うことができる内容とすること。
- ii. 特定健康診査の結果及び食習慣、運動習慣、喫煙習慣、休養習慣その他の生活習慣の状況に関する調査の結果を踏まえ、対象者の生活習慣や行動の変化（以下、「行動変容」という。）の状況を把握し、当該年度及び過去の特定健康診査の結果等を踏まえ、対象者が自らの身体状況の変化を理解できるよう促すこと。
- iii. 対象者の健康に関する考え方を受け止め、対象者が考える将来の生活像を明確にした上で、行動変容の必要性を実感できるよう働きかけを行い、具体的に実践可能な行動目標を対象者が選択できるよう支援すること。
- iv. 対象者が具体的に実践可能な行動目標について、優先順位を付けながら、対象者と一緒に考え、対象者自身が選択できるよう支援すること。
- v. 医師、保健師又は管理栄養士は、対象者が行動目標を達成するために必要な特定保健指導支援計画を作成し、対象者の生活習慣や行動の変化の状況の把握及びその評価、当該評価に基づいた特定保健指導支援計画の変更等を行うこと。
- vi. 特定保健指導実施者は、対象者が行動を継続できるように定期的に支援すること。
- vii. 積極的支援を終了する時には、積極的支援対象者が生活習慣の改善が図られた後の行動を継続するよう意識付けを行う必要があること。
- viii. 保健指導の実施にあたっては、最新の知見、情報に基づいた支援材料（学習教材）を使用すること。

### ③面接による支援の具体的内容

一人当たり20分以上の個別支援、または1グループ（1グループは8名以下）当たり80分以上のグループ支援とする。

具体的に実施すべき内容は、動機付け支援と同様とする。

### ④3ヵ月以上の継続的な支援の具体的内容

ポイント制に基づき、支援Aの方法で160ポイント以上、支援Bの方法で20ポイント以上、合計で180ポイント以上の支援を行うことを最低条件とすること。また、支援Aの方法を支援Bの方法に、又は支援Bの方法を支援Aの方法に代えることはできないこと。

### ⑤支援A・支援Bの方法

|     |          |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                               |
|-----|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 支援A | 内容       | <p>○対象者の過去の生活習慣及び行動計画の実施状況を踏まえ、対象者の必要性に応じた支援をすること。</p> <p>○食事、運動等の生活習慣の改善に必要な事項について実践的な指導をすること。</p> <p>○進捗状況に関する評価として、対象者が実践している取組内容及びその結果についての評価を行い、必要があると認めるときは、行動目標及び行動計画の再設定を行うこと。</p> <p>○初回時の面接支援の際に作成した行動計画の実施状況について記載したものの提出を受け、それらの記載に基づいて支援を行うこと。</p> |                                                                                                                                               |
|     | 支援形態     | ○個別、グループ、電話、電子メール（電子メール・FAX・手紙等）のいずれか、もしくは組み合わせて行う。                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                               |
|     | ポイント算定要件 | 個別支援                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>○5分間を1単位（1単位＝20ポイント）</p> <p>○支援1回当たり最低10分間以上</p> <p>○支援1回当たりの算定上限＝120ポイント（30分以上実施しても120ポイント）</p>                                           |
|     |          | グループ支援                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>○10分間を1単位（1単位＝10ポイント）</p> <p>○支援1回当たり最低40分間以上</p> <p>○支援1回当たりの算定上限＝120ポイント（120分以上実施しても120ポイント）</p>                                         |
|     |          | 電話支援                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>○5分間の会話を1単位（1単位＝15ポイント）</p> <p>○支援1回当たり最低5分間以上会話</p> <p>○支援1回当たりの算定上限＝60ポイント（20分以上会話しても60ポイント）</p>                                         |
|     |          | 電子メール支援                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>○1往復を1単位（1単位＝40ポイント）</p> <p>○1往復＝特定保健指導実施者と対象者の間で支援に必要な情報の共有を図ることにより支援を完了したと当該特定保健指導実施者が判断するまで、電子メール・FAX・手紙等を通じて支援に必要な情報のやり取りを行うことをいう。</p> |

|         |              |                                                              |                                                                                                                                   |
|---------|--------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 支援<br>B | 内容           | ○初回の面接の際に作成した行動計画の実施状況を確認し、行動計画に掲げた取組を維持するために励ましや賞賛を行うものとする。 |                                                                                                                                   |
|         | 支援形態         | ○個別、電話、電子メール（電子メール・FAX・手紙等）のいずれか、もしくは組み合わせて行う。               |                                                                                                                                   |
|         | ポイント<br>算定要件 | 個別支援                                                         | ○5分間を1単位（1単位＝10ポイント）<br>○支援1回当たり最低5分間以上<br>○支援1回当たりの算定上限＝20ポイント（10分以上実施しても20ポイント）                                                 |
|         |              | 電話支援                                                         | ○5分間の会話を1単位（1単位＝10ポイント）<br>○支援1回当たり最低5分間以上会話<br>○支援1回当たりの算定上限＝20ポイント（10分以上会話しても20ポイント）                                            |
|         |              | 電子メール支援                                                      | ○1往復を1単位（1単位＝5ポイント）<br>○1往復＝特定保健指導実施者と対象者の間で支援に必要な情報の共有を図ることにより支援を完了したと当該特定保健指導実施者が判断するまで、電子メール・FAX・手紙等を通じて支援に必要な情報のやり取りを行うことをいう。 |

#### ⑥ポイント算定留意点

- i. 同日に複数の支援を行った場合は、いずれか1つの支援のみをポイントの算定対象とすること。また、同日に同一の支援を複数回行った場合であっても、ポイントの算定対象となるのは1回の支援のみであること。
- ii. 特定保健指導と直接関係のない情報（次回の支援の約束や雑談等、特定保健指導の実施と直接かかわりがない情報をいう。）のやり取りはポイントの算定対象としないこと。
- iii. 電話支援又は電子メール支援を行うに当たり、行動計画の作成及び提出を依頼するための電話又は電子メール等によるやり取りは、ポイントの算定対象としないこと。

#### ⑦実績評価（6ヵ月後の評価）

- i. 実績評価は、個々の対象者に対する特定保健指導の効果について評価するものであること。
- ii. 設定した行動目標が達成されているかどうか並びに身体状況及び生活習慣に変化が見られたかどうかについての評価を行うこと。
- iii. 必要に応じて行動計画の策定の日から6ヵ月経過する前に評価時期を設定して対象者が自ら評価するとともに、行動計画の策定の日から6ヵ月以上経過後に医師、保健師又は管理栄養士による評価を行い、評価結果について対象者に提供すること。

- iv. 実績評価は、面接又は通信を利用し、対象者に提供すること。
- v. 実績評価は、継続的な支援の最終回とともに実施しても構わないこと。

### (3) 特定保健指導の実施者

#### 1) 保健指導の実施者とその範囲

|                                                         | 保健指導事業<br>の統括者 | 動機付け支援       | 積極的支援            |
|---------------------------------------------------------|----------------|--------------|------------------|
|                                                         |                | 初回面接、計画作成、評価 | 3ヵ月以上の<br>継続的な支援 |
| 医師                                                      | ◎常勤            | ◎            | ◎                |
| 保健師                                                     | ◎常勤            | ◎            | ◎                |
| 管理栄養士                                                   | ◎常勤            | ◎            | ◎                |
| 看護師（一定の<br>保健指導の実<br>務経験のある<br>者）※平成 24<br>年度まで         |                | ◎            | ◎                |
| 食生活の改善<br>指導又は運動<br>指導に関する<br>専門的知識及<br>び技術を有す<br>る者※ 1 |                |              | ◎                |

※ 1 福岡県医師会が開催した「福岡県医師会食生活改善指導担当者研修（30時間）」を修了した看護師・准看護師も含む。

### (4) 終了時評価

初回時の面接から6ヵ月経過後に、行動変容の状況等の終了時評価を実施し、完了とする。ただし、利用者（対象者）から評価結果データが得られないために終了時評価が完了できない場合は、利用者への度重なる督促を実施し、その実施記録を以って完了とする。

### (5) 途中終了（脱退・資格喪失等）の取扱

#### 1) 途中で脱落した場合

実施予定日に利用がない等の状態で、最終利用日から未利用のまま2ヵ月を経過した時点で、保健指導機関から医療保険者及び利用者（対象者）に脱落者として認定する旨（脱落認定）を通知（FAXでのやり取りが望ましい）すること（認定通知は別紙1参照）。脱落認定の通知後2週間以内に利用者（対象者）から再開依頼がない限り、自動的に脱落・終了と確定し、保健指導機関から医療保険者に確定した旨（脱落確定）を通知する（確定通知は別紙2参照）と同時に、医療保険者に終了時請求を行う。

なお、脱落確定日以降に誤って指導を行い、医療保険者へ利用分を請求しても、医療保険者は支払う義務はないので留意すること。

## 2) 退職等により医療保険者が替わる（資格喪失する）場合

資格喪失となることが明らかとなった時点で、医療保険者より保健指導機関および利用者(対象者)に資格喪失による利用停止が通知される。保健指導機関は通知時点までの利用分のうち、未請求分について請求を行う。

なお、通知日以降に誤って指導を行い、医療保険者へ利用分を請求しても、医療保険者は支払う義務はないので留意すること。

## 2. 指導データの電子化

- (1) 保健指導機関は、初回時面接終了後及び実績評価（計画策定日から6ヵ月以上経過後に行う評価）終了後に、指導データを電子化し、翌月5日までに決済を代行する福岡県国民健康保険団体連合会及び福岡県社会保険診療報酬支払基金（以下、「代行機関」）に請求する。
- (2) 県医師会に電子化及び請求事務代行を委任する場合
  - ①各郡市医師会を通じて県医師会に電子化・請求事務代行を委任する。ただし、既に特定健診の電子化・請求代行を委任している保健指導機関は再度の委任は不要。
  - ②「特定保健指導入力票（初回時請求用・実績評価時請求用）」を県医師会にFAXにて提出。なお、県医師会への毎月の締切は15日とし、県医師会は15日までに提出されたものを翌月5日までに代行機関に請求する。

付則

- 1. この実施要領は、平成20年12月1日より実施する。

# 特定保健指導内訳書

| 区 分                        |        | 1人当たり<br>委託料単価<br>(消費税含む) | 支 払 条 件                                      |                                              |                                              |                                                |
|----------------------------|--------|---------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                            |        |                           | 支払時期                                         | 福岡県医師国保組合                                    | 福岡県歯科医師国保組合                                  | 協会けんぽ・健保組合・共済組合                                |
| 特<br>定<br>保<br>健<br>指<br>導 | 動機付け支援 | 10,815円                   | 面接による<br>支援終了後                               | 左記金額の8/10を支払                                 | 左記金額の3/10が自己負担、5/10を保険者から支払                  | 左記金額より自己負担額を差し引いた金額の8/10を支払                    |
|                            |        |                           | 実績評価<br>終了後                                  | 残る2/10を支払                                    | 残る2/10を支払                                    | 残る2/10を支払                                      |
|                            | 積極的支援  | 28,665円                   | 初回時面接<br>による支援<br>終了後                        | 左記金額の4/10を支払                                 | 左記金額の3/10が自己負担、1/10を保険者から支払                  | 左記金額より自己負担額を差し引いた金額の4/10を支払                    |
|                            |        |                           | 実績評価<br>終了後                                  | 残る6/10(内訳としては3ヶ月以上の継続的な支援が5/10、実績評価が1/10)を支払 | 残る6/10(内訳としては3ヶ月以上の継続的な支援が5/10、実績評価が1/10)を支払 | 残る6/10(内訳としては3ヶ月以上の継続的な支援が5/10、実績評価が1/10)を支払   |
|                            |        |                           | 3ヶ月以上の<br>継続的な支援<br>実施中に脱落<br>等により終了<br>した場合 | 左記金額の5/10に実施済みポイント数の割合を乗じた金額を支払              | 左記金額の5/10に実施済みポイント数の割合を乗じた金額を支払              | 左記金額より自己負担額を差し引いた金額の5/10に実施済みポイント数の割合を乗じた金額を支払 |

※特定保健指導の各回の支払額が分割比率の関係で小数点以下の端数が生じる場合は、四捨五入により1円単位とする。

# 特定保健指導支援計画及び実施報告書

1 保健指導対象者名

生年月日・性別

( )

被保険者証記号

番号

2 保険者名

保険者番号

3 保健指導機関名(番号)・保健指導責任者名

保健指導機関名(番号)

保健指導責任者名(職種)

( )

( )

特定保健指導利用券番号

利用券有効期限

特定健診受診券番号

4 支援レベル

動機づけ支援

積極的支援

5 行動変容ステージ

6 継続的支援期間

支援予定期間

週

開始(初回面接実施)年月日

終了年月日

週

7 継続的な支援の支援形態・ポイント

|        | 支援形態    | 回数(回) | 実施時間(分) | ポイント(P) |
|--------|---------|-------|---------|---------|
| 計画     | 個別A     |       |         |         |
|        | 個別B     |       |         |         |
|        | グループ    |       |         |         |
|        | 電話A     |       |         |         |
|        | 電話B     |       |         |         |
|        | e-mailA |       |         |         |
|        | e-mailB |       |         |         |
|        | 合計      |       |         |         |
| ポイント内訳 |         |       | (A)     | (B)     |

8 保健指導の評価

1) 中間評価

|    | 実施年月日 | 支援形態 | 実施する者の職種 |
|----|-------|------|----------|
| 計画 |       |      |          |
| 実施 |       |      |          |

2) 6か月後の評価

|    | 実施年月日 | 支援形態 | 実施する者の職種 |
|----|-------|------|----------|
| 計画 |       |      |          |
| 実施 |       |      |          |

9 行動目標・行動計画

|                    | 設定日時             | 平成 年 月 日 | 平成 年 月 日 | 平成 年 月 日 |
|--------------------|------------------|----------|----------|----------|
| 行動目標・計画<br>の設定及び変更 | 目標値              |          |          |          |
|                    | 腹囲               | cm       | cm       | cm       |
|                    | 体重               | kg       | kg       | kg       |
|                    | 収縮期血圧            | mmhg     | mmhg     | mmhg     |
|                    | 拡張期血圧            | mmhg     | mmhg     | mmhg     |
|                    | 一日の削減目標エネルギー量    | Kcal     | Kcal     | Kcal     |
|                    | 一日の運動による目標エネルギー量 | Kcal     | Kcal     | Kcal     |
|                    | 一日の食事による目標エネルギー量 | Kcal     | Kcal     | Kcal     |
|                    | 行動目標             |          |          |          |
|                    | 行動計画             |          |          |          |
| 変更理由               |                  |          |          |          |

10 保健指導の実施状況

1) 初回面接による支援

|    | 機関名・番号<br>（職種） | 実施年月日 | 実施時間 | 腹囲 | 体重 | 収縮期血圧 | 拡張期血圧 | 行動変容ステージ                                        | 保健指導実施内容 | 保健指導支援形態<br><br>1. 個別<br>2. グループ<br>（実施時間） |
|----|----------------|-------|------|----|----|-------|-------|-------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------|
| 初回 | （ ）            |       | 分    | cm | kg | mmhg  | mmhg  | (1)無関心期<br>(2)関心期<br>(3)準備期<br>(4)実行期<br>(5)維持期 |          | 1.個別<br>（ 分）<br>2.グループ<br>（ 分）             |

2) 継続的な支援

(1) 個別・グループ・電話A・e-mailAによる支援(支援A)

(腹囲、体重、血圧については中間評価時は必須。しかし、他の回については実施していない場合は記載の必要はない)

|                                    | 機関名・番号<br>（職種） | 実施年月日 | 実施時間 | 腹囲 | 体重 | 収縮期血圧 | 拡張期血圧 | 生活習慣の改善状況                                                                                             | 指導の種類                      | 保健指導支援形態<br>1.個別<br>2.グループ<br>3.電話A<br>4.E-mailA<br>(実施時間または実施回数)    | 支援実施ポイント | 合計ポイント |
|------------------------------------|----------------|-------|------|----|----|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------|--------|
| 2回目<br><br>□ 中間<br>□ 終了<br>□ 6ヶ月評価 | （ ）            |       | 分    | cm | kg | mmhg  | mmhg  | 〔栄養・食生活〕<br>0.変化なし 1.改善 2.悪化<br>〔身体活動〕<br>0.変化なし 1.改善 2.悪化<br>〔喫煙〕<br>1.禁煙継続 2.非継続<br>3.非喫煙 4.禁煙の意思なし | 栄養・食生活 □<br>身体活動 □<br>禁煙 □ | 1.個別<br>（ 分）<br>2.グループ<br>（ 分）<br>3.電話A<br>（ 分）<br>4.e-mailA<br>（ 回） |          |        |
| 3回目<br><br>□ 中間<br>□ 終了<br>□ 6ヶ月評価 | （ ）            |       | 分    | cm | kg | mmhg  | mmhg  | 〔栄養・食生活〕<br>0.変化なし 1.改善 2.悪化<br>〔身体活動〕<br>0.変化なし 1.改善 2.悪化<br>〔喫煙〕<br>1.禁煙継続 2.非継続<br>3.非喫煙 4.禁煙の意思なし | 栄養・食生活 □<br>身体活動 □<br>禁煙 □ | 1.個別<br>（ 分）<br>2.グループ<br>（ 分）<br>3.電話A<br>（ 分）<br>4.e-mailA<br>（ 回） |          |        |
| 4回目<br><br>□ 中間<br>□ 終了<br>□ 6ヶ月評価 | （ ）            |       | 分    | cm | kg | mmhg  | mmhg  | 〔栄養・食生活〕<br>0.変化なし 1.改善 2.悪化<br>〔身体活動〕<br>0.変化なし 1.改善 2.悪化<br>〔喫煙〕<br>1.禁煙継続 2.非継続<br>3.非喫煙 4.禁煙の意思なし | 栄養・食生活 □<br>身体活動 □<br>禁煙 □ | 1.個別<br>（ 分）<br>2.グループ<br>（ 分）<br>3.電話A<br>（ 分）<br>4.e-mailA<br>（ 回） |          |        |
| 5回目<br><br>□ 中間<br>□ 終了<br>□ 6ヶ月評価 | （ ）            |       | 分    | cm | kg | mmhg  | mmhg  | 〔栄養・食生活〕<br>0.変化なし 1.改善 2.悪化<br>〔身体活動〕<br>0.変化なし 1.改善 2.悪化<br>〔喫煙〕<br>1.禁煙継続 2.非継続<br>3.非喫煙 4.禁煙の意思なし | 栄養・食生活 □<br>身体活動 □<br>禁煙 □ | 1.個別<br>（ 分）<br>2.グループ<br>（ 分）<br>3.電話A<br>（ 分）<br>4.e-mailA<br>（ 回） |          |        |

## (2) 個別Bによる支援(支援B)

|   | 保健指導機関名 | 番号 | 保健指導者名 | 職種 | 実施年月日 | 実施時間(分) | 支援<br>ポイント | 合計<br>ポイント |
|---|---------|----|--------|----|-------|---------|------------|------------|
| 1 |         |    |        |    |       |         |            |            |
| 2 |         |    |        |    |       |         |            |            |
| 3 |         |    |        |    |       |         |            |            |
| 4 |         |    |        |    |       |         |            |            |
| 5 |         |    |        |    |       |         |            |            |
| 6 |         |    |        |    |       |         |            |            |
| 7 |         |    |        |    |       |         |            |            |
| 8 |         |    |        |    |       |         |            |            |

## (3) 電話Bによる支援(支援B)

|   | 保健指導機関名 | 番号 | 保健指導者名 | 職種 | 実施年月日 | 実施時間(分) | 支援<br>ポイント | 合計<br>ポイント |
|---|---------|----|--------|----|-------|---------|------------|------------|
| 1 |         |    |        |    |       |         |            |            |
| 2 |         |    |        |    |       |         |            |            |
| 3 |         |    |        |    |       |         |            |            |
| 4 |         |    |        |    |       |         |            |            |
| 5 |         |    |        |    |       |         |            |            |
| 6 |         |    |        |    |       |         |            |            |
| 7 |         |    |        |    |       |         |            |            |
| 8 |         |    |        |    |       |         |            |            |

## (4) e-mailBによる支援(支援B)

|   | 保健指導機関名 | 番号 | 保健指導者名 | 職種 | 実施年月日 | 実施回数(回) | 支援<br>ポイント | 合計<br>ポイント |
|---|---------|----|--------|----|-------|---------|------------|------------|
| 1 |         |    |        |    |       |         |            |            |
| 2 |         |    |        |    |       |         |            |            |
| 3 |         |    |        |    |       |         |            |            |
| 4 |         |    |        |    |       |         |            |            |
| 5 |         |    |        |    |       |         |            |            |
| 6 |         |    |        |    |       |         |            |            |
| 7 |         |    |        |    |       |         |            |            |
| 8 |         |    |        |    |       |         |            |            |

## 11 6ヶ月後の評価

|         | 機関名・番号<br>保健指導者名(職種) | 実施年月日 | 腹囲 | 体重 | 収縮期血圧 | 拡張期血圧 | 生活習慣改善の状況                                                                                       | 保健指導支援形態<br>1.個別<br>2.グループ<br>3.電話<br>4.e-mail | 評価が<br>できない<br>場合の<br>確認                          |
|---------|----------------------|-------|----|----|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 6ヶ月後の評価 | ( )                  |       | cm | kg | mmhg  | mmhg  | 栄養・食生活<br>0.変化なし 1.改善 2.悪化<br>身体活動<br>0.変化なし 1.改善 2.悪化<br>喫煙<br>1.禁煙継続 2.非継続<br>3.非喫煙 4.禁煙の意思なし | 1.個別<br>2.グループ<br>3.電話<br>4.e-mail             | 1.電話<br>( 回)<br>2.e-mail<br>( 回)<br>3.その他<br>( 回) |

特定保健指導支援計画及び実施報告書(記載例)

1 保健指導対象者名 生年月日・性別

|       |              |
|-------|--------------|
| 国保 太郎 | 昭和 年 月 日 (男) |
|-------|--------------|

被保険者証記号 番号

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

特定保健指導利用券番号 利用券有効期限

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

特定健診受診券番号

|  |
|--|
|  |
|--|

2 保険者名 保険者番号

|               |          |
|---------------|----------|
| 福岡県医師国民健康保険組合 | 00403030 |
|---------------|----------|

3 保健指導機関名(番号)・保健指導責任者名

保健指導機関名(番号) 保健指導責任者名(職種)

|                        |            |
|------------------------|------------|
| 福岡医院<br>( 4010000000 ) | 福岡 次郎 (医師) |
|------------------------|------------|

4 支援レベル

|   |        |
|---|--------|
|   | 動機づけ支援 |
| ○ | 積極的支援  |

5 行動変容ステージ

|             |
|-------------|
| 意思あり(6ヶ月以内) |
|-------------|

6 継続的支援期間

|               |            |      |
|---------------|------------|------|
| 支援予定期間        | 12 週       |      |
| 開始(初回面接実施)年月日 | 平成20年12月1日 |      |
| 終了年月日         | 平成21年6月1日  | 24 週 |

7 継続的な支援の支援形態・ポイント

| 計画     | 支援形態    | 回数(回)   | 実施時間(分) | ポイント(P) |
|--------|---------|---------|---------|---------|
|        | 個別A     | 2       | 40      | 160     |
|        | 個別B     |         |         |         |
|        | グループ    |         |         |         |
|        | 電話A     |         |         |         |
|        | 電話B     | 1       | 5       | 10      |
|        | e-mailA |         |         |         |
|        | e-mailB | 2       |         | 10      |
|        | 合計      | 5       | 45      | 180     |
| ポイント内訳 |         | (A) 160 | (B) 20  |         |

8 保健指導の評価

1) 中間評価

|    | 実施年月日       | 支援形態 | 実施する者の職種 |
|----|-------------|------|----------|
| 計画 | 平成20年12月31日 | 個別支援 | 保健師      |
| 実施 | 平成21年1月10日  | 個別支援 | 保健師      |

2) 6か月後の評価

|    | 実施年月日      | 支援形態 | 実施する者の職種 |
|----|------------|------|----------|
| 計画 | 平成21年5月31日 | 個別   | 医師       |
| 実施 | 平成21年6月1日  | 個別   | 医師       |

9 行動目標・行動計画

| 行動目標・計画<br>の設定及び変更 | 設定日時                    | 平成20年12月1日                                     | 平成21年1月10日(中間評価) | 平成 年 月 日 |
|--------------------|-------------------------|------------------------------------------------|------------------|----------|
|                    | 目標値                     |                                                |                  |          |
|                    | 腹囲                      | cm                                             | cm               | cm       |
|                    | 体重                      | kg                                             | kg               | kg       |
|                    | 収縮期血圧                   | mmhg                                           | mmhg             | mmhg     |
|                    | 拡張期血圧                   | mmhg                                           | mmhg             | mmhg     |
|                    | 一日の削減目標エネルギー量           | Kcal                                           | Kcal             | Kcal     |
|                    | 一日の運動による目標エネルギー量        | Kcal                                           | Kcal             | Kcal     |
|                    | 一日の食事による目標エネルギー量        | Kcal                                           | Kcal             | Kcal     |
|                    | 行動目標                    | 6か月後に体重を3kg減少する                                | 6か月後に体重を3kg減少する  |          |
| 行動計画               | ①1日30分間歩く<br>②体重を毎日測定する | ①1日30分間歩く<br>②体重を毎日測定する<br>③夜食の回数を週7回から週3回に減らす |                  |          |
| 変更理由               |                         |                                                |                  |          |

## 10 保健指導の実施状況

## 1) 初回面接による支援

|    | 機関名・番号<br>保健指導者名（職種）            | 実施年月日      | 実施時間 | 腹囲 | 体重 | 収縮期血圧 | 拡張期血圧 | 行動変容ステージ                                        | 保健指導実施内容                                                              | 保健指導支援形態<br>1. 個別<br>2. グループ<br>(実施時間) |
|----|---------------------------------|------------|------|----|----|-------|-------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 初回 | 福岡医院<br>医療機関コード<br>福岡次郎<br>(医師) | 平成20年12月1日 | 20分  | cm | kg | mmhg  | mmhg  | (1)無関心期<br>(2)関心期<br>(3)準備期<br>(4)実行期<br>(5)維持期 | ・生活習慣と健診結果の関係について<br>・標準的な食事量、運動量の目安の提示<br>・生活習慣の振り返り<br>・行動目標及び計画の策定 | ①個別<br>(20分)<br>2. グループ<br>(分)         |

## 2) 継続的な支援

## (1) 個別・グループ・電話A・e-mailAによる支援(支援A)

(腹囲、体重、血圧については中間評価時は必須。しかし、他の回については実施していない場合は記載の必要はない)

|                             | 機関名・番号<br>保健指導者名（職種）             | 実施年月日      | 実施時間 | 腹囲 | 体重 | 収縮期血圧 | 拡張期血圧 | 生活習慣の改善状況                                                                                       | 指導の種類                      | 保健指導支援形態<br>1. 個別<br>2. グループ<br>3. 電話A<br>4. E-mailA<br>(実施時間または実施回数) | 支援実施ポイント | 合計ポイント |
|-----------------------------|----------------------------------|------------|------|----|----|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------|--------|
| 2回目<br>□中間<br>□終了<br>□6ヶ月評価 | 福岡医院<br>医療機関コード<br>福岡花子<br>(保健師) | 平成21年1月10日 | 20分  | cm | kg | mmhg  | mmhg  | 栄養・食生活<br>①変化なし 1.改善 2.悪化<br>身体活動<br>①変化なし 1.改善 2.悪化<br>喫煙<br>1.禁煙継続 2.非継続<br>③非喫煙 4.禁煙の意思なし    | 栄養・食生活 □<br>身体活動 □<br>禁煙 □ | ①個別<br>(20分)<br>2.グループ<br>(分)<br>3.電話A<br>(分)<br>4.e-mailA<br>(回)     | 80       | 160    |
| 3回目<br>□中間<br>□終了<br>□6ヶ月評価 | 福岡医院<br>医療機関コード<br>福岡花子<br>(保健師) | 平成21年2月12日 | 20分  | cm | kg | mmhg  | mmhg  | 栄養・食生活<br>0.変化なし ①改善 2.悪化<br>身体活動<br>0.変化なし ①改善 2.悪化<br>喫煙<br>1.禁煙継続 2.非継続<br>③非喫煙 4.禁煙の意思なし    | 栄養・食生活 □<br>身体活動 □<br>禁煙 □ | ①個別<br>(20分)<br>2.グループ<br>(分)<br>3.電話A<br>(分)<br>4.e-mailA<br>(回)     | 80       |        |
| 4回目<br>□中間<br>□終了<br>□6ヶ月評価 | ( )                              |            |      | cm | kg | mmhg  | mmhg  | 栄養・食生活<br>0.変化なし 1.改善 2.悪化<br>身体活動<br>0.変化なし 1.改善 2.悪化<br>喫煙<br>1.禁煙継続 2.非継続<br>3.非喫煙 4.禁煙の意思なし | 栄養・食生活 □<br>身体活動 □<br>禁煙 □ | 1.個別<br>(分)<br>2.グループ<br>(分)<br>3.電話A<br>(分)<br>4.e-mailA<br>(回)      |          |        |
| 5回目<br>□中間<br>□終了<br>□6ヶ月評価 | ( )                              |            |      | cm | kg | mmhg  | mmhg  | 栄養・食生活<br>0.変化なし 1.改善 2.悪化<br>身体活動<br>0.変化なし 1.改善 2.悪化<br>喫煙<br>1.禁煙継続 2.非継続<br>3.非喫煙 4.禁煙の意思なし | 栄養・食生活 □<br>身体活動 □<br>禁煙 □ | 1.個別<br>(分)<br>2.グループ<br>(分)<br>3.電話A<br>(分)<br>4.e-mailA<br>(回)      |          |        |

## (2)個別Bによる支援(支援B)

|   | 保健指導機関名 | 番号 | 保健指導者名 | 職種 | 実施年月日 | 実施時間(分) | 支援<br>ポイント | 合計<br>ポイント |
|---|---------|----|--------|----|-------|---------|------------|------------|
| 1 |         |    |        |    |       |         |            |            |
| 2 |         |    |        |    |       |         |            |            |
| 3 |         |    |        |    |       |         |            |            |
| 4 |         |    |        |    |       |         |            |            |
| 5 |         |    |        |    |       |         |            |            |
| 6 |         |    |        |    |       |         |            |            |
| 7 |         |    |        |    |       |         |            |            |
| 8 |         |    |        |    |       |         |            |            |

## (3)電話Bによる支援(支援B)

|   | 保健指導機関名 | 番号 | 保健指導者名 | 職種  | 実施年月日       | 実施時間(分) | 支援<br>ポイント | 合計<br>ポイント |
|---|---------|----|--------|-----|-------------|---------|------------|------------|
| 1 |         |    | 福岡花子   | 保健師 | 平成20年12月14日 | 5       | 10         |            |
| 2 |         |    |        |     |             |         |            |            |
| 3 |         |    |        |     |             |         |            |            |
| 4 |         |    |        |     |             |         |            |            |
| 5 |         |    |        |     |             |         |            |            |
| 6 |         |    |        |     |             |         |            |            |
| 7 |         |    |        |     |             |         |            |            |
| 8 |         |    |        |     |             |         |            |            |

## (4)e-mailBによる支援(支援B)

|   | 保健指導機関名 | 番号 | 保健指導者名 | 職種  | 実施年月日      | 実施回数(回) | 支援<br>ポイント | 合計<br>ポイント |
|---|---------|----|--------|-----|------------|---------|------------|------------|
| 1 |         |    | 福岡花子   | 保健師 | 平成21年1月14日 | 1       | 5          |            |
| 2 |         |    | 福岡次郎   | 医師  | 平成21年2月28日 | 1       | 5          |            |
| 3 |         |    |        |     |            |         |            |            |
| 4 |         |    |        |     |            |         |            |            |
| 5 |         |    |        |     |            |         |            |            |
| 6 |         |    |        |     |            |         |            |            |
| 7 |         |    |        |     |            |         |            |            |
| 8 |         |    |        |     |            |         |            |            |

## 11 6ヶ月後の評価

|         | 機関名・番号<br>保健指導者名(職種)                | 実施年月日     | 腹囲 | 体重 | 収縮期血圧 | 拡張期血圧 | 生活習慣の改善状況                                                                                    | 保健指導支援形態<br>1.個別<br>2.グループ<br>3.電話<br>4.e-mail | 評価<br>場<br>合<br>の<br>確<br>認<br>い               |
|---------|-------------------------------------|-----------|----|----|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 6ヶ月後の評価 | 福岡医院<br>医療機関<br>コード<br>福岡次郎<br>(医師) | 平成21年6月1日 | cm | kg | mmhg  | mmhg  | 栄養・食生活<br>0.変化なし ①改善 2.悪化<br>身体活動<br>0.変化なし ①改善 2.悪化<br>喫煙<br>1.禁煙継続 2.非継続<br>③非喫煙 4.禁煙の意思なし | ①個別<br>2.グループ<br>3.電話<br>4.e-mail              | 1.電話<br>(回)<br>2.e-mail<br>(回)<br>3.その他<br>(回) |

(認定通知例)

平成21年 4月27日

〇〇〇〇 (保険者) 御中

実施機関名 〇〇〇〇〇〇

医師氏名 〇〇 〇〇

特定保健指導脱落認定通知

1. 利用券番号

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

2. 氏名

〇〇 〇〇

3. 支援コース (特定保健指導区分)

動機づけ支援 ・ 積極的支援

4. 最終利用日

平成21年2月28日

5. 督促日

①平成21年3月13日

②平成21年3月27日

③平成21年4月10日

④平成21年4月24日

(確定通知例)

平成21年 5月12日

〇〇〇〇 (保険者) 御中

実施機関名 〇〇〇〇〇〇

医師氏名 〇〇 〇〇

特定保健指導脱落確定通知

1. 利用券番号

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

2. 氏名

〇〇 〇〇

3. 支援コース (特定保健指導区分)

動機づけ支援 ・ 積極的支援

4. 脱落確定日

平成21年5月11日

# 無理なく内臓脂肪を減らすために

～運動と食事バランスよく～

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の人は、次の①～⑤の順番に計算して、自分にあった腹囲の減少法を作成してみましょう。

①あなたの腹囲は？

① cm

②当面目標とする腹囲は？

② cm

メタリックシンドロームの基準値は男性85cm、女性90cmですが、それを大幅に超える場合は、無理をせずに段階的な目標を立てましょう。

③当面の目標達成までの期間は？

確実にじっくりコース：

①－②

cm

÷ 0.5cm/月 =

③ か月

がんばるコース：

①－②

cm

÷ 1cm/月 =

③ か月

急いでがんばるコース：

①－②

cm

÷ 2cm/月 =

③ か月

④目標達成まで減らさなければならないエネルギー量は？

①－② cm

× 7,000kcal<sup>※</sup> =

④ kcal

④ kcal

÷

③ か月

÷

30日 =

1日あたりに  
減らすエネルギー

kcal

※腹囲1cmを減らす(=体重1kgを減らす)のに、約7,000kcalが必要

⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか？

1日あたりに  
減らすエネルギー

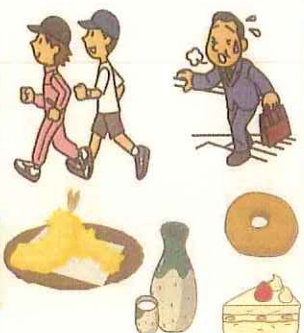
kcal

運動で

kcal

食事で

kcal



## 〈菓子類のエネルギー量(kcal)〉

| 菓子・嗜好飲料のエネルギー量 (kcal/1人分) |                                                                                                                      |                                                                                                               |                                                                                                                            |                                                                       |  |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--|
|                           | 100kcal                                                                                                              | 200kcal                                                                                                       | 300kcal                                                                                                                    | 400kcal                                                               |  |
| ところてん<br>110g             | まんじゅう<br>35g<br>あめ<br>20g<br>チョコレート<br>15g<br>ゼリー<br>40g<br>スポーツ<br>ドリンク<br>250ml<br>缶コーヒー<br>250ml<br>サイダー<br>250ml | カステラ<br>50g<br>ポテトチップス<br>30g<br>あんパン<br>60g<br>プリン<br>110g<br>練りようかん<br>60g<br>クリームパン<br>60g<br>あんみつ<br>155g | シュークリーム<br>90g<br>クッキー<br>50g<br>どら焼き<br>85g<br>せんべい<br>65g<br>チョコ<br>コロネ<br>80g<br>ジャムパン<br>100g<br>デニッシュ<br>ペストリー<br>75g | チーズケーキ<br>100g<br>ショートケーキ<br>150g<br>アイスクリーム<br>155g<br>メロンパン<br>120g |  |

出典:「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

| 食品名      | 目安量  | 重量    | エネルギー    |
|----------|------|-------|----------|
| ところてん    | 1皿   | 110 g | 3 kcal   |
| スポーツドリンク | 1缶   | 250 g | 50 kcal  |
| ゼリー      | 1個   | 40 g  | 60 kcal  |
| あめ       | 3個   | 20 g  | 80 kcal  |
| チョコレート   | 1/4枚 | 15 g  | 80 kcal  |
| まんじゅう    | 1個   | 35 g  | 90 kcal  |
| 缶コーヒー    | 1缶   | 250 g | 95 kcal  |
| サイダー     | 1缶   | 250 g | 100 kcal |
| カステラ     | 1切れ  | 50 g  | 160 kcal |
| ポテトチップス  | 小1袋  | 30 g  | 160 kcal |
| あんパン     | 1個   | 60 g  | 170 kcal |
| プリン      | 1個   | 110 g | 170 kcal |
| 練りようかん   | 1切れ  | 60 g  | 170 kcal |

| 食品名        | 目安量 | 重量    | エネルギー    |
|------------|-----|-------|----------|
| クリームパン     | 1個  | 60 g  | 180 kcal |
| あんみつ       | 1皿  | 155 g | 190 kcal |
| シュークリーム    | 1個  | 90 g  | 210 kcal |
| クッキー       | 2枚  | 50 g  | 220 kcal |
| どら焼き       | 1個  | 85 g  | 240 kcal |
| せんべい       | 2枚  | 65 g  | 245 kcal |
| チョココロネ     | 1個  | 80 g  | 245 kcal |
| ジャムパン      | 1個  | 100 g | 295 kcal |
| デニッシュペストリー | 1個  | 75 g  | 295 kcal |
| チーズケーキ     | 1個  | 100 g | 350 kcal |
| ショートケーキ    | 1個  | 150 g | 390 kcal |
| アイスクリーム    | 1皿  | 155 g | 400 kcal |
| メロンパン      | 1個  | 120 g | 460 kcal |

参考:「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

## 〈アルコールのエネルギー量(Kcal)〉

| 100kcal                                                                           |                             | 200kcal                                                                           |                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|  | 白ワイン<br>100ml               |  | 梅酒<br>90ml       |
|  | 赤ワイン<br>100ml               |  | 缶ビール<br>350ml    |
|  | ウイスキー<br>(シングル)<br>ロック 30ml |  | 缶チューハイ<br>250ml  |
|  | ブランデー<br>30ml               |  | 焼酎 (25%)<br>90ml |
|  | ウォッカ<br>ロック 30ml            |  | 焼酎 (35%)<br>90ml |
|                                                                                   |                             |  | 日本酒 1 合<br>180ml |
|                                                                                   |                             |  | ビール中ビン<br>500ml  |

出典:「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

| 食品名     | 目安量      | 容量    | エネルギー   |
|---------|----------|-------|---------|
| ビール     | 普通サイズ缶   | 350ml | 140kcal |
| ビール     | 中ビン      | 500ml | 200kcal |
| ビール     | 大ビン      | 633ml | 253kcal |
| 生ビール    | 中ジョッキ    | 500ml | 200kcal |
| 発泡酒     | 普通サイズ缶   | 350ml | 158kcal |
| 発泡酒     | ロング缶     | 500ml | 225kcal |
| 日本酒     | 1 合      | 180ml | 193kcal |
| 焼酎      | 1 合      | 180ml | 263kcal |
| 焼酎      | 湯割大グラス   | 350ml | 256kcal |
| ウーロンハイ  | 中ジョッキ    | 500ml | 219kcal |
| チューハイ   | 普通サイズ缶   | 350ml | 278kcal |
| ワイン(赤)  | グラス 1 杯  | 100ml | 73kcal  |
| ワイン(白)  | グラス 1 杯  | 100ml | 73kcal  |
| ウイスキー   | シングル 1 杯 | 30ml  | 71kcal  |
| 梅酒(ロック) | グラス 1 杯  | 70ml  | 109kcal |

参考:五訂増補 日本食品標準成分表

摂りすぎに注意！

## 嗜好品を食べたい場合の量の目安

～お菓子のエネルギー量を速歩で表示～

※ご飯(白米)中1膳=235kcal

速歩 90分  
450Kcal



速歩 50分  
250Kcal



速歩 25分  
125Kcal



カップアイス



カップアイス



デニッシュペストリー



クリームパン



草もち



今川焼



どら焼



ショートケーキ (小)



大福もち



棒アイス



棒アイス



くりまんじゅう



水ようかん



かりんとう (黒)



かしわもち



おかき



シュークリーム (小)



チョコレート



練りようかん



クッキー盛り合わせ



もなか



カステラ

# 身体活動で消費する量の計算

## A：項目

**生活活動**

|                                                                                    |                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|   |   |
| 速歩<br>10分 40kcal                                                                   | 普通歩行<br>10分 25kcal                                                                 |
|   |   |
| 洗濯<br>20分 40kcal                                                                   | 炊事<br>20分 40kcal                                                                   |
|  |  |
| 自転車(軽い)<br>60分 160kcal                                                             | 階段昇降<br>5分 35kcal                                                                  |

**運動**

|                                                                                     |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |
| 水泳<br>10分 100kcal                                                                   | ゴルフ<br>60分 200kcal                                                                  |
|  |  |
| 自転車<br>20分 80kcal                                                                   | 軽いジョギング<br>30分 200kcal                                                              |
|  |  |
| テニス(シングルス)<br>20分 160kcal                                                           | ランニング<br>15分 140kcal                                                                |

## B：実施項目

1 :  
[ ] kcal

2 :  
[ ] kcal

⋮

1 :  
[ ] kcal

2 :  
[ ] kcal

⋮

生活活動で  
消費する量

[ ] kcal

+

運動で  
消費する量

[ ] kcal

||

身体活動で  
消費する量

[ ] kcal

\* 体重80kgの人として計算しています。

● = 40Kcalです。

# 歩く時のポイント

準備運動と整理運動には軽い体操やストレッチを行いましょう!

## ①ふくらはぎ



かかとを地面につけたまま伸ばします。

## ②太もも表側



バランスをとりながらつま先を後方へ持ち上げます。

## ③太もも裏側



つま先を地面から上げて、太もも裏を伸ばします。

## ④肩



ひじを伸ばしている腕を軽く引きながら肩を伸ばします。

## ⑤二の腕



二の腕を反対の手で押さえるように伸ばします。

## ウォーキングフォームのポイント

### ①頭は揺らさずしっかりと!

からだの上下左右の余分な揺れに注意して、頭の位置をムダに動かさないようにしましょう。

### ④肩は力を抜いてリラックス

肩の力を抜けば、腕の振りはスムーズに、歩きは軽快になります。

### ⑥腰の回転で歩幅を広げて

腰の回転を意識すれば、自然と歩幅は広がります。さらに、股関節周辺の筋肉が使われ、運動効果も上がります。

### ⑧しっかり大地をキック

かかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させ、つま先で大地をしっかりキック! これが大事です。



### ②目線はまっすぐ

美しい姿勢を作るためには、あごを軽く引き、やや遠く(15m先くらい)を見る感じで。

### ③呼吸は自分のリズムで

呼吸は無理せず、意識せず。自分の自然なリズムで歩くのがイチバンです。

### ⑤ひじはやや曲げて。腕を大きく振りましょう!

ひじを軽く曲げて振れば、腕は疲れにくくなり、さらに大きく振れば歩幅は広くなります。

### ⑦膝を伸ばしてかかとから着地

膝を伸ばして歩けば、自然にかかとから着地します。かかとから着地をすれば、歩幅が広がります。

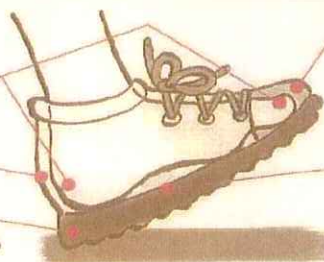
## ウォーキングシューズの選び方

指先が余裕をもって動かせたり、特にかかとがしっかりした靴を使用してください。

①かかと、つま先、足の甲などに靴ずれを起こしそうな心配はないか

③かかとの部分がしっかりと包み込まれている

⑤かかとの部分の靴底は少し広めで十分にショックを吸収できる厚さがある



②指先が余裕をもって動かせる

④パットが土踏まずにフィットしている

〇ちょっとした時間を見つけて歩きましょう。歩行は連続しなくても構いません。

1日の合計が1万歩になるよう目指しましょう。

〇天候の悪い日は室内での運動をこころがけましょう。掃除機がけや階段の昇り降り等でもウォーキングと同様の効果があります。

100Kcal の身体活動・運動（体重別）

生活活動と運動を上手に組み合わせて体を動かしましょう！

消費エネルギーは体重によって異なります。自分の体重に近い数字を参考にしてください。

生活活動

| 運動の種類 | 歩 行                                                                               |     | 自 転 車                                                                             |     | 子供と遊ぶ                                                                              |     | 階段昇降                                                                                |     |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|       |  |     |  |     |  |     |  |     |
| 体 重   | 60kg                                                                              | 32分 | 24分                                                                               | 24分 | 24分                                                                                | 24分 | 16分                                                                                 | 16分 |
|       | 70kg                                                                              | 27分 | 20分                                                                               | 20分 | 20分                                                                                | 20分 | 14分                                                                                 | 14分 |
|       | 80kg                                                                              | 24分 | 18分                                                                               | 18分 | 18分                                                                                | 18分 | 12分                                                                                 | 12分 |

運 動

| 運動の種類 | 速 歩                                                                                 |     | 軽いジョギング                                                                             |     | ランニング                                                                                |     | 軽い筋力トレーニング                                                                            |     |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|       |  |     |  |     |  |     |  |     |
| 体 重   | 60kg                                                                                | 24分 | 16分                                                                                 | 16分 | 13分                                                                                  | 13分 | 32分                                                                                   | 32分 |
|       | 70kg                                                                                | 20分 | 14分                                                                                 | 14分 | 11分                                                                                  | 11分 | 27分                                                                                   | 27分 |
|       | 80kg                                                                                | 18分 | 12分                                                                                 | 12分 | 10分                                                                                  | 10分 | 24分                                                                                   | 24分 |

| 運動の種類 | バレーボール                                                                              |     | ゴルフ                                                                                 |     | エアロビクス                                                                               |     | 水 泳                                                                                   |     |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|       |  |     |  |     |  |     |  |     |
| 体 重   | 60kg                                                                                | 32分 | 24分                                                                                 | 24分 | 16分                                                                                  | 16分 | 13分                                                                                   | 13分 |
|       | 70kg                                                                                | 27分 | 20分                                                                                 | 20分 | 14分                                                                                  | 14分 | 11分                                                                                   | 11分 |
|       | 80kg                                                                                | 24分 | 18分                                                                                 | 18分 | 12分                                                                                  | 12分 | 10分                                                                                   | 10分 |

\*厚生労働省「エクササイズガイド2006 1エクササイズに相当する活発な身体活動」より

# メタボリック解消シート

選ぶコツは  
無理せず  
出来ることから

食事・運動・生活の中から  
1つずつ選んでみましょう

A 食事



B 運動



C 生活





## A 食事

取り組めそうなことはどれ？

ゆっくり食べる

工夫することは？

① 一口ごとに20回以上噛んで食べる

飲み会でもどこでも

② 食事には20～30分かける

③ 毎食野菜・海藻を食べる（飲み会の時も）

おひたし  
きんぴら  
サラダなど

野菜を意識して食べる



④ 食べ始めは野菜から食べる

⑤ 外食・お弁当は単品よりも定食類を選ぶ



⑥ 間食は1日1回にする



量・カロリー・タイミング

⑦ 食べ物・飲み物のカロリー表示をみる

⑧ 飲み物は水かお茶にする



⑨ 夕食は就寝2時間までにすませる



⑩ その他



## B 運動

取り組みそうなことはどれ？

歩数を増やす

活動量を増やす

通勤時  
に  
工夫

外出時  
に  
工夫

職場  
で  
工夫

ふだんの生活の中で

① 週の3日は自転車・徒歩で通勤する



② ひとつ手前の駅で降りて歩く

③ 歩数計を持つ

万歩計差し  
上げます

④ どこでも階段を使う

⑤ 職場・自宅でストレッチ体操をする



⑥ 好きな運動をする 週2回



⑦ その場足踏み運動 1日5分

⑧ 意識して速く歩く



⑨ 休日は散歩・農作業など外出する

⑩ その他



## C 生 活

取り組めそうなことはどれか？

自分がやりたいと  
思うことを始めよう

① 禁煙・  
節煙に  
挑戦



② 食後に  
歯磨き



③ 食べた物  
の記録  
など日記を  
つける



④ 毎日  
3食食  
べる

⑤ 毎日体重  
測定



⑥ 休肝日  
を設ける



⑦ 適性  
飲酒  
量を守る

量と飲み終わる時間  
を決めましょう

⑧ その他