

日本人間ドック学会における 特定健診・特定保健指導に対する準備状況



特定健診・特定保健指導対策委員会副委員長
野村病院予防医学センター 高橋英孝

主な内容

- 人間ドックについて
- 施設
 - 人間ドック健診施設機能評価
 - 人間ドック健診施設機能評価サーベイヤー
- ヒト
 - 人間ドック認定医
 - 人間ドック健診情報管理指導士(人間ドックアドバイザー)
 - 人間ドック健診食生活改善指導士(人間ドック食生活アドバイザー)
- モノ
 - 特定健診・特定保健指導用パンフレット
 - 特定保健指導用DVD
- 野村病院予防医学センターでの取組み

人間ドックの歴史

- 1938年 東京大学 坂口内科に民政党代議士 桜内、俄が健康チェックで入院。
- 1954年 東京第一病院 坂口康蔵名誉教授、小山博士によって「人間ドック」が始まる。
- 1959年 第1回 日本病院会・「短期人間ドック医療担当者発表会」発足。
- 1973年 日本病院会予防医学委員会に自動化健診施設の第2部会を設置。
翌年、優良自動化健診施設を健保連に推薦開始。
第1回自動化健診システム研究会発足。
- 1994年 自動化健診学会を「総合健診学会」に改称(後の日本総合健診医学会)。
- 1999年 (財)日本医療機能評価機構が発足。
- 1999年 第40回日本人間ドック学会学術大会 人間ドック認定指定医制度スタート
- 2004年 第45回日本人間ドック学会学術大会 人間ドック健診施設機能評価スタート
- 2005年 有限責任中間法人格を取得し、日本病院会から独立
- 2007年 人間ドック健診情報管理指導士・人間ドック食生活改善指導士研修スタート
- 2009年 第50回日本人間ドック学会学術大会および50周年記念式典(予定)



- 日本人間ドック学会・施設会員 1434施設
- 日本病院会・会員施設 2945病院
- 合計 3731施設(重複648施設)

人間ドック健診施設機能評価

- 目的
 - 人間ドック健診施設の評価を行い、みなさんが安心して健診を受けられるように改善していくことを目的としています。
 - 対象施設
- 対象となる施設
 - 一日ドック(日帰りドック 等)
 - 二日ドック(一泊二日ドック 等)
- 評価の方法
 - 書面での評価と調査員による訪問調査による評価の二段階で行われます。また、評価結果を「人間ドック健診施設機能評価委員会」にて最終的に判断し、認定します。



2004年9月より実施しています。

2008年3月現在285施設が申請中で、既に202施設を認定しました。

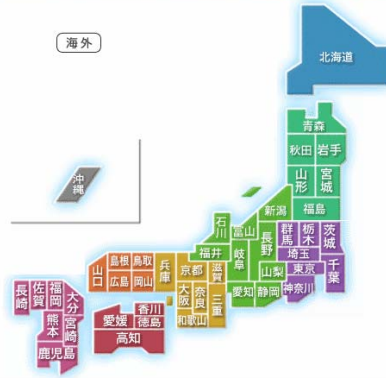
特定保健指導に対する対応



集合契約

特定健診実施施設	1607施設
特定保健指導実施施設	
動機づけ支援	1373施設
積極的支援	1290施設

会員施設情報一覧



Copyright© 2007. JAPAN SOCIETY OF NINGEN DOCK. All Rights Reserved.

アイコンの説明

- 機能評価認定** 機能評価認定施設であることを示します*
- 一日・三日ドック** 健康指定の一日ドック&三日ドック実施施設であることを示します
- 三日ドック** 健康指定の三日ドック実施施設であることを示します
- 一日ドック** 健康指定の一日ドック実施施設であることを示します

特定健診・特定保健指導については、随時更新いたします。
(平成19年12月末現在)

- 特定健診 巡** 当学会/日本病院会との集合契約において、巡回型の特定健診の実施を予定しています*
- 特定健診 施** 当学会/日本病院会との集合契約において、施設型の特定健診の実施を予定しています*
- 特定健診 施/巡** 当学会/日本病院会との集合契約において、施設型・巡回型の特定健診の実施を予定しています*
- 特定保健指導 A** 当学会/日本病院会との集合契約において、動機付け支援の実施を予定しています*
- 特定保健指導 B** 当学会/日本病院会との集合契約において、積極的支援の実施を予定しています*
- 特定保健指導 A・B** 当学会/日本病院会との集合契約において、動機付け・積極的支援の実施を予定しています*
- 特定健診** 上記以外で特定健診の実施を予定しています*

人間ドック健診情報管理指導士
(人間ドックアドバイザー)



認定対象者
医師、保健師、管理栄養士

修了対象者
看護師、健康運動指導士

人間ドック健診食生活改善指導士
(人間ドック食生活アドバイザー)



認定対象者
看護師、栄養士、歯科医師、薬剤師
助産師、准看護師、歯科衛生士

- 日本人間ドック学会の個人会員または施設会員職員
- 日本病院会の施設会員職員(正会員・施設会員・賛助会員含む)

人間ドックアドバイザー

● 序論

- ①人間ドックの歴史
- ②研修ガイドラインについて

● 基礎編

- ①健診・保健指導の理念
- ②保健指導対象者の選定と階層化
- ③保健指導(概論)
- ④保健指導(各論)
- ⑤ポピュレーションアプローチとの連動

序論25分+基礎編・技術編12時間(16単位)
 受講料 45,000円(テキスト代・認定手数料含む)
 ※看護師、健康運動指導士は20,000円
 (テキスト代・修了証発行料含む)

● 技術編

- ①メタボリックシンドロームの概念
- ②行動変容に関する理論
- ③生活習慣病改善につなげるためのアセスメント・行動計画
- ④「情報提供」、「動機づけ支援」、「積極的支援」の内容
- ⑤生活習慣病予防に関する保健指導「身体活動・運動」、「食生活」、「たばこ・アルコール」、「歯の健康」
- ⑥人間ドック健診におけるがん検診について
- ⑦コーチングの技術
- ⑧保健指導の展開(演習)

説明会

- 特定健診・特定保健指導(確定版)説明会
4/20(金)東京厚生年金会館 参加者1915名
- 特定健診・特定保健指導健診データ取扱い及び費用の請求等に関する説明会
7/10(火)東京厚生年金会館 参加者1827名

研修会実績・予定

平成19年度実績

- 第1回(平成19年7月28~29日)
東京慈恵会医科大学 認定者438名
- 第2回(平成19年8月4~5日)
東京慈恵会医科大学 認定者443名
- 第3回(平成19年9月23~24日)
東京慈恵会医科大学 認定者502名
- 第4回(平成19年11月2~3日)
東京ビッグサイト 認定者467名
- 第5回(平成20年2月22~23日)
東京ビッグサイト 認定者560名
- 認定者 2410名
 - 医師1191名
 - 保健師622名
 - 管理栄養士597名
- 修了者 420名
 - 看護師419名
 - 健康運動指導士1名

平成20年度実績・予定

- 第6回(平成20年5月16~17日)
はあといん乃木坂 参加者195名
- 第7回(平成20年7月19~20日)
はあといん乃木坂 定員200名
- 第8回(平成20年8月8日~9日)
笹川記念会館 定員150名
- 第9回(平成20年10月3日~4日)
京都リサーチパーク 定員200名
- 第10回(平成20年11月14~15日)
はあといん乃木坂 定員200名
- 第11回(平成21年1月23~24日)
福岡国際会議場 定員250名
- 第12回(平成21年2月6~7日)
はあといん乃木坂 定員200名
- 研修予定者 1400名

平成19年度担当講師

- 奈良昌治(日本人間ドック学会理事長)
- 山門寛(特定健診・特定保健指導対策委員会委員長、三井記念病院総合健診センター所長)
- 高橋英孝(特定健診・特定保健指導対策委員会副委員長、野村病院予防医学センター所長)
- 小山和作(日本赤十字社熊本健康管理センター名誉所長)
- 谷合哲(オリックス株式会社グループ健康推進室室長)
- 福田洋(順天堂大学医学部総合診療科准教授)
- 伊藤千賀子(グランドタワーメディカルコート ライフケアクリニック所長)
- 和田高士(東京慈恵会医科大学附属病院健康医学センター長)
- 福井敏樹(NTT西日本高松診療所予防医療センター所長)
- 津下一代(あいち健康の森健康科学総合センター副センター長)
- 宮地元彦(国立健康・栄養研究所 運動ガイドラインプロジェクトリーダー)
- 村上晴香(国立健康・栄養研究所)
- 土江節子(神戸女子大学家政学部教授)
- 本田佳子(女子栄養大学栄養学部教授)
- 村上文代(安田女子大学家政学部教授)
- 中村正和(大阪府立健康科学センター健康生活推進部長)
- 畠山雅行(東京都結核予防会顧問)
- 佐々木温子(東京衛生病院健康医学科)
- 三原修一(日本赤十字社熊本健康管理センター副所長)
- 日野原茂雄(山中湖クリニック予防医療センター長)
- 水嶋春翔(国立保健医療科学院人材育成部長)

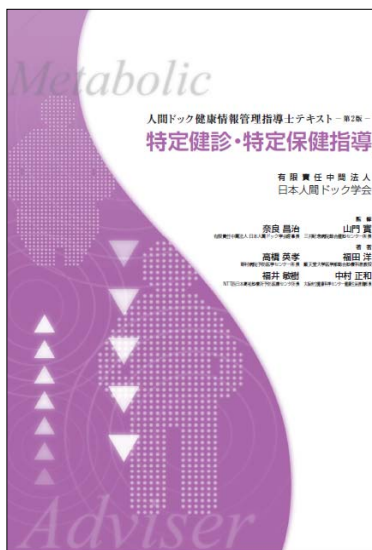
(敬称略、担当項目順、所属は当時のもの)

平成20年度担当予定講師

- 奈良昌治(日本人間ドック学会理事長)
- 山門實(特定健診・特定保健指導対策委員会委員長、三井記念病院総合健診センター所長)
- 高橋英孝(特定健診・特定保健指導対策委員会副委員長、野村病院予防医学センター所長)
- 小山和作(日本赤十字社熊本健康管理センター名誉所長)
- 伊藤千賀子(グランドタワーメディカルコート ライフケアクリニック所長)
- 和田高士(東京慈恵医科大学付属病院健康医学センター長)
- 福井敬樹(NTT西日本高松診療所予防医療センター所長)
- 福田洋(順天堂大学医学部総合診療科准教授)
- 宮地元彦(国立健康・栄養研究所 運動ガイドラインプロジェクトリーダー)
- 村上晴香(国立健康・栄養研究所)
- 村上文代(安田女子大学家政学部教授)
- 土江節子(神戸女子大学家政学部教授)
- 本田佳子(女子栄養大学栄養学部教授)
- 中村正和(大阪府立健康科学センター健康生活推進部長)
- 畠山雅行(東京都結核予防会顧問)
- 佐々木温子(東京衛生病院健康医学科)
- 三原修一(日本赤十字社熊本健康管理センター副所長)
- 奥田弘美(メディカル&ライフサポートセンター研究会)
- 水嶋春翔(国立保健医療科学院人材育成部長)
- 津下一代(あいち健康の森健康科学総合センター副センター長)

(敬称略、担当項目順)

独自の研修会テキスト



特定健診・特定保健指導対策委員会

理事長	奈良 昌治 (定利赤十字病院名誉院長)
副理事長	菅森 典雄 (牧田総合病院附属健診センター院長)
委員長	山門 實 (三井記念病院総合健診センター所長)
副委員長	高橋 英孝 (野村病院予防医学センター所長)
委員	伊藤千賀子 (グランドタワーメディカルコート ライフケアクリニック所長)
	小山 和作 (日本赤十字社熊本健康管理センター名誉所長)
	野村 幸史 (野村病院理事長)
	原 茂子 (虎の門病院健康推進センター部長)
	日野原茂雄 (新赤坂クリニック副院長・予防医療センター長)
	和田 高士 (東京慈恵医科大学付属病院新機健診センター所長)
	津下 一代 (あいち健康の森健康科学総合センター副センター長兼健康開発部長)
	三原 修一 (日本赤十字社熊本健康管理センター副所長)
	福井 敬樹 (NTT西日本高松診療所予防医療センター所長)
	福田 洋 (順天堂大学医学部総合診療科准教授)

人間ドック健診情報管理指導士テキスト

特定健診・特定保健指導

平成19年7月20日 初版 定価 5,900円(税込)
平成20年5月16日 第2版

監修 奈良昌治、山門 實
著者 高橋英孝、福田 洋、福井敬樹、中村正和

発行 有限責任中間法人 日本人間ドック学会
〒102-0082 東京都千代田区一番町13-8 一番町KKビル5F
TEL: 03-3265-0079 FAX: 03-3265-0083

制作・印刷 アンクベル・ジャパン株式会社

第4章 後期高齢者支援金

(1) 後期高齢者支援金とは
平成20年度から後期高齢者特定の新しく医療費負担軽減の制度。この制度における医療費支援金という形で給付されることになっていて、完全な、加入者一人当たり1万円という形で支給され、平均的に負担することになります。

(2) 給算・減算の考え方
1) 給算の考え方
医療機関が提供する後期高齢者支援金に、特定療養費等の減算及びその減算に係る医療費助成等附加費) である「特定療養費助成等の給付金」を算入して、10%の範囲内で交付が決定されています。医療費100千円の場合、平成20年度から交付される後期高齢者支援金は24年度の医療費は減算・減算を行わず100/100

2) 特例
医療機関が生活困難対策を実施すれば、算入される医療費が軽減される。また、高齢者医療費の負担軽減を図るため、後期高齢者医療費の負担軽減を図る。特定療養費の負担軽減を図る。特定療養費の負担軽減を図る。

(3) 支援金の算定基準
1) 算定基準(平成20年度)の算定
平成24年度の特定期間の算定基準(平成24年度)は、平成20年度と同様に、平成20年度

2) 算定基準の変更
平成20年度以降の給算・減算基準は、前年度と同様にしている。これは、平成20年度

3) 算定基準の変更
平成20年度以降の給算・減算基準は、前年度と同様にしている。これは、平成20年度

これだけでごはん1杯分 約1杯(100g) 160kcal

卵(1個)	ごはん(100g)	シリアル(1杯)	バナナ(1本)
から揚げ(10個)	キウイフルーツ(1個)	チョコレート(10g)	りんご(1個)
肉(100g)	アイス(1杯)	ピーナッツ(10g)	インスタントラーメン(100g)
ポテトチップス(100g)	アイス(1杯)	アイス(1杯)	アイス(1杯)
アイス(1杯)	アイス(1杯)	アイス(1杯)	アイス(1杯)
アイス(1杯)	アイス(1杯)	アイス(1杯)	アイス(1杯)

ごはん1杯のエネルギー(160kcal)を運動で消費するには

ジョギング(速)	ジョギング(中)	ジョギング(遅)	水泳(クロール)	水泳(平泳)	水泳(バタフライ)
時速 17km/h	時速 12km/h	時速 9km/h	時速 1.5km/h	時速 1.0km/h	時速 0.8km/h
消費時間 10分	消費時間 15分	消費時間 20分	消費時間 40分	消費時間 60分	消費時間 80分
消費エネルギー 160kcal	消費エネルギー 160kcal	消費エネルギー 160kcal	消費エネルギー 160kcal	消費エネルギー 160kcal	消費エネルギー 160kcal

まずは歩くことから始めましょう!

ウォーキングは手軽で、健康に良い運動です。毎日30分程度歩くことで、健康維持に役立ちます。

人間ドック食生活アドバイザー

- **健康づくり施策概論**
 1. 社会環境の変化と健康課題
 2. 健康づくり施策
 3. 生活習慣病とその予防
- **生活指導及びメンタルヘルスケア**
 1. 生活指導と健康に影響する生活環境要因
 2. 個人の健康課題への対処行動(保健行動)
 3. ストレスとその関連疾患及びストレスへの気づきへの援助
 4. 個別・集団の接近方法
 5. ライフステージ、健康レベル別健康課題と生活指導
- **栄養指導**
 1. 栄養・食生活の基礎知識及び今日的課題と対策
 2. 食行動変容と栄養教育
 3. ライフステージ、ライフスタイル別栄養教育
- **健康教育**
 1. 健康教育の理念と方法2時間～
 2. 健康生活への指導プログラムの基礎知識と方法
 3. メタボリックシンドロームに対する健康教育
 4. 口腔保健
- **運動の基礎科学: 運動と健康のかかわり**
- **研究討議: 意見交換(メタボリックシンドローム関連)・グループワーク**
- **特別プログラム: がんを予防する食生活**

本編30時間+特別プログラム1.5時間
 平成19年度認定者 206名
 平成20年度上半期研修予定者 1000名
 受講料 4万円(テキスト代含む)

「特定健診・保健指導」用パンフレットのご案内

パンフレットの種類と内容

全11種類・A4（パンフレット11のみA3二つ折り）・両面
 日本人間ドック学会 特定健診・特定保健指導対策委員会

※サムネイルをクリックしますと、拡大サンプルをご覧いただけます(別ウインドウで開きます)。

パンフレット1 「健診結果の見方」

(おもて)



(裏)

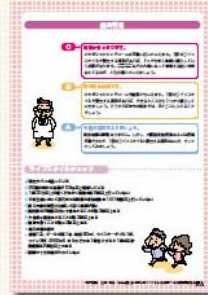


パンフレット2 「健診からみたあなたの健康レベル」

(おもて)



(裏)



サンプル11 日本人間ドック学会 特定健診パンフレット・11

行動計画

あなたは、20歳のとときからどれだけ体重が増えましたか？ その増えた分は何でしょう？ 脳の重さ？ 骨が太くなった？ いいえ、ほとんどが体脂肪蓄積なのです。その脂肪は内臓、とくに臓の周囲にたまっていきます。この内臓脂肪の増加は比例して糖尿病も大きくなるのです。内臓脂肪は高血圧、高血糖、高中脂肪血症を引き起こします。

食事摂取エネルギーをINとし、身体活動消費エネルギーをOUTとすると

IN > OUT → 体重(脂肪)増加 ↑
IN < OUT → 体重(脂肪)減少 ↓

ということができます。

あなたは毎日エネルギー(単位 kcal)をやり過ぎていませんか？ エネルギー摂取(食取)にちなみよう、減らす計画を立ててみましょう。

目標の設定

空欄に数字を入れていきましょう。

現在、あなたの食取は (A) センチ

男性は9センチ未満、女性は8センチ未満が理想ですが、無理な目標は達成困難なだけでなく健康にも悪影響を及ぼす可能性があります。4週間(1ヶ月)で1センチ減少させるのが標準コースです。まずは3〜5センチ減少することを目標にするのがよいでしょう。

●目標計画は
 (イ) 週間で (ウ) センチ減少させる → (A) - (ウ) ですから
 (エ) センチが達成目標です。

達成予定日は (年) 月 (日) となります。

●その他の目標
 (オ) センチ × 7000kcal = (カ) kcal減少させる必要があります。

1週間あたりは (B) + (イ) 週間 = (ク) kcal減らさなければいけません。

平日と休日では、生活スタイルがまったく違う人も少なくありません。1日ごとの変化にとらわれず、週単位で修正していくのが長続きのコツです。

1週間でIN・OUTを計算しよう

腹囲を1cm、体重では1kgを減らすには、運動によるエネルギー消費量の増減と食事改善によるエネルギー摂取量の減少を合わせて、1週間あたり約1600kcalが必要となります。

OUT (生活活動・運動)

1 1日の歩行時間 現在 () 分
 これに歩くことを () 分増やすことができます。
 歩く歩速は10分あたり40kcal、1週間で (A) kcal分になります。

2 何の運動しますか、
 とくにない場合はまずテレビ・ラジオ体操10分40kcal、1週間で40kcal × 7 = 280kcal ほど、
 (B) kcalの運動を追加して、(A) と (B) の合計 (C) kcal。

生活活動・運動の消費エネルギーは多くはありません。しかし、充分距離や距離を丈夫にするなどの効果があります。

IN (食事)

カップ焼きそば (574) をカップうどん (337) に → 約200kcal減
 ナス1本の先を削ぎナスに → 約200kcal減
 ビール中瓶1本飲みます → 約200kcal減
 毎日食パン1枚 (67) を食パン2枚 (134) に → 1週間での約200kcal減 (やめればその他の約400kcal減)
 ・週4日1杯大の1杯のマヨネーズ (100) をハーフカロリー (50) 型に → 1週間での約200kcal減

で、あなたの場合、1週間の食事から減らすことができるのは (D) kcal。

(C) + (D) の合計 → (E) kcal

1ページ目の行動計画の「目標設定」欄と比較しましょう。まだ「B」のほうが多い場合は、もう一度計画を見直しましょう。

エネルギー計算表の出し入れのようにはいけません。体脂肪の体量に異変を及ぼす可能性があります。計算どおりやったのになかなか減らないことも現実です。肝心なのは、あきらめないことです。

からだチェックシート

からだチェックシートの記入方法

週に一度、体の状態を確認します。体重と血圧の測定は毎日行う一方で、その他の項目は、数値または記号で記入します。12週間（3カ月）続けましょう。

測定と記録

測定に際し（測定の）の序と測定の順序を記入します。グラフには基準値として0.0%の線を引きます。記録シートから、毎週の測定値をグラフに記入します。毎週1項目のみの測定は1項目のみの測定です。

測定値の記入

体重（kg）
BMI（kg/m²）
血圧（mmHg）
脈拍（bpm）
血糖値（mg/dL）
コレステロール値（mg/dL）

測定日

1日の体調
運動
食事
飲酒
薬物
その他

「目標値を設定」というように測定する項目を決めると記録しやすくなります。

測定項目

- 性別 男性 50歳未満
- 女性 50歳未満
- 1日の歩数
- 1万歩以上を目標に設定していない場合は+1000歩
- 100未満
- 100未満
- 100未満
- 100未満

体重: kg

血圧: / mmHg

脈拍: bpm

血糖値: mg/dL

コレステロール値: mg/dL

特定保健指導DVDのご案内 「メタボリックシンドロームと言われたら」

DVD ダイジェスト版動画

グループ支援のための特定保健指導
メタボリックシンドロームと言われたら
総論

・再生時間: 03分33秒
・再生するには再生ボタンをクリックしてください

平成20年4月から実施される特定健診・特定保健指導において「動機づけ支援と積極的支援のツール」として使用できるDVDがこのほど完成しました。

日本人間ドック学会の専門委員会による企画・監修のもと日本病院共済会が制作致しました。現在販売中の「パンフレット・シリーズ」と併用すると効果的です。
別途申込書(PDF)よりお申し込みください。

またこのDVDは日本病院会会員、日本人間ドック学会会員の方には特別価格で販売致します。
お申し込み時にご確認ください。

グループ支援のための特定保健指導
「メタボリックシンドロームと言われたら」

発売日: 平成20年2月20日
価格: 定価 40,000円
会員特価 30,000円
※いずれも消費税別、送料実費

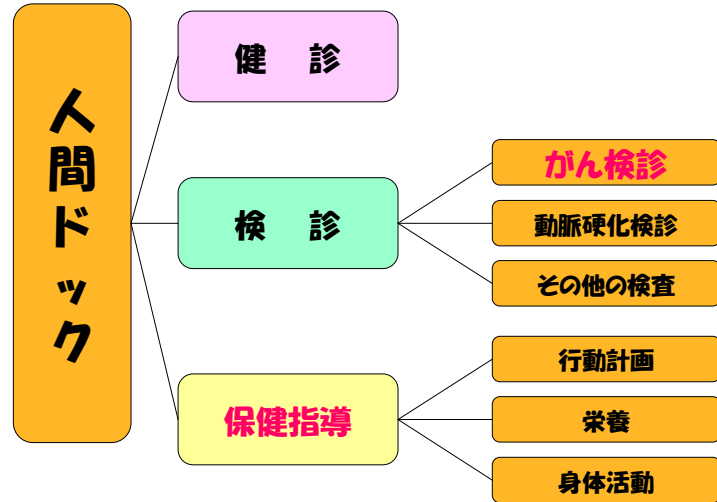
当学会による責任編集！（委託ではありません）

DVDの構成と内容

タイトル	グループ支援のための特定保健指導「メタボリックシンドロームと言われたら」
構成	「総論」「運動編」「食事編」の順番で各20分、計60分が1枚のDVDに収録されている。メニュー画面から各編を選択して再生することも可能
内容	モデルの上田さんを通して、メタボリックシンドロームと生活習慣の関係を「総論」で解説し、「運動編」と「食事編」で実践的な指導を行って生活習慣の改善につなげる内容。上田さんの写真とイラスト、CGを組み合わせ
付録	「運動編」の中から抜粋し、自宅でできる「主要なエクササイズ」をイラストで解説

10

人間ドックの概念



保健指導が無ければ人間ドックではない！