

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*
- 健康指定の一日ドック&二日ドック実施施設であることを示します
- 健康指定の二日ドック実施施設であることを示します
- 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せん*

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)

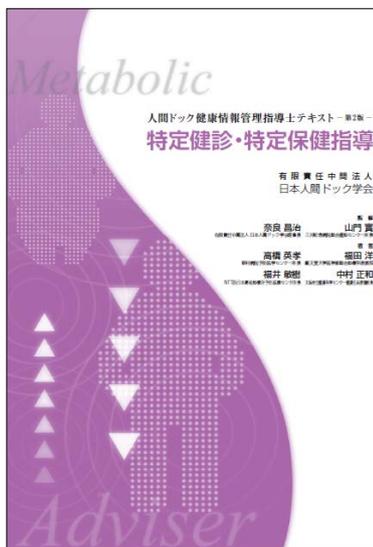
(敬称略、担当項目順、所属は当時のもの)

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 (東京慈恵会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っています。

(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)で定める「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。給算100円未満は一律100円、平成25年度から施行される後期高齢者医療法24年度の支援金は減算・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。臨床中核診療等への医療費助成等附加費に算入して算入することが多く、医療費助成等附加費の算入を認め、特定療養費とするためです。

(3) 支援金の算定基準
1) 算定基準(平成20年度)の特例
平成24年度の特例算定の算定基準(平成24年度)に「メタボリックシンドローム」を用いて、平成26年度

2) 算定基準の特例
平成26年度以降の減算・減算算定は、算入と算出を併用している。これにより、

① 医療機関が生活困難対策を実施することから、算入する。第一回は平成26年度から開始

これだけでごはん1杯分 熱く1杯(100g) 160kcal

卵(1個)	ごはん(1杯) 160kcal	シートの半分の量	お肉(100g)
から揚げ(1個)	キウイフルーツ(1個)	チョコレート(1枚)	お肉(100g)
ポテトチップス(100g)	アイスクリーム(1個)	ピーナッツ(100g)	インスタントラーメン(100g)
餅(1個)	マヨネーズ(大さじ1杯)	あかじ(1個)	ジュース(1杯)
ビール(1杯)	日本酒(1杯)	焼酎(1杯)	

※ごはん1杯分(100g)のエネルギーは160kcalです。これは、ごはん1杯分(100g)のエネルギーに、おかず(100g)のエネルギーを加えたものです。おかず(100g)のエネルギーは、おかずの種類によって異なります。

ごはん1杯のエネルギー(160kcal)を運動で消費するには

(体重60kgの男性と50kgの女性の場合)

運動	時間	消費エネルギー
ジョギング(速)	17分	160kcal
ジョギング(遅)	25分	160kcal
ジョギング(速)	25分	160kcal
ジョギング(遅)	37分	160kcal
ジョギング(速)	48分	160kcal
ジョギング(遅)	19分	160kcal
ジョギング(速)	22分	160kcal
ジョギング(遅)	27分	160kcal
ジョギング(速)	27分	160kcal
ジョギング(遅)	32分	160kcal
ジョギング(速)	7分	160kcal
ジョギング(遅)	14分	160kcal
ジョギング(速)	19分	160kcal
ジョギング(遅)	24分	160kcal
ジョギング(速)	24分	160kcal
ジョギング(遅)	29分	160kcal
ジョギング(速)	32分	160kcal
ジョギング(遅)	38分	160kcal
ジョギング(速)	19分	160kcal
ジョギング(遅)	22分	160kcal

ウォーキングアップ(歩数増やし)の特長
同じ歩数(歩数)でも、歩速を上げて歩くと、消費エネルギーが増えます。歩速を上げて歩くと、消費エネルギーが増えます。歩速を上げて歩くと、消費エネルギーが増えます。

まず歩くことから始めましょう!

ウォーキングアップとは、歩数を増やすことではなく、歩速を上げて歩きます。歩速を上げて歩くと、消費エネルギーが増えます。歩速を上げて歩くと、消費エネルギーが増えます。歩速を上げて歩くと、消費エネルギーが増えます。

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)

このパンフレットは、特定健診の結果の見方について、わかりやすく解説しています。数値の意味や、改善のためのポイントが詳しく記載されています。

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)

このパンフレットは、健診の結果に基づいてあなたの健康レベルを評価し、改善のための具体的なアドバイスを提供しています。

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？ 腹の量が増えた？ 骨が太くなった？ いいえ、ほとんどが体脂肪の増加です。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腹囲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)を消費していませんか？ エネルギー(消費)に足りないよう、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、あなたの腹囲は (A) センチ

男性は90センチ未満、女性は80センチ未満が理想ですが、無理な目標を設定し過ぎてはよくありません。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 (ロ) センチ減少させる → (A) - (ロ) ですから
 (ハ) センチが達成目標です。

達成予定日は (ニ) 年 (ホ) 月 (ヘ) 日 となります。

●その他の目標
 (イ) センチ減少させる約7000kcal = (ロ) kcal減少させる必要があります。

1週間あたりは (ハ) + (イ) 週間 = (カ) 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。
 - 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、気分転換や定額を支払う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
 - ナスとトマトの炒め物にナス1本 → 約200kcal減
 - ビール中瓶1本をひよこ → 約200kcal減
 - 毎日食パン1枚 (67) を食パンタイプ (52) に → 1週間での約200kcal減 (やめればその他の約400kcal減)
 - 週4回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「目標」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りません。体脂肪の体量に異変を及ぼす働きがあります。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。

【記入の場所】
 数値は、(測定の) の位置と測定の範囲を記入します。グラフには基準値として0の中心を打たります。右向きから、左の側の測定期間をグラフにします。検査は1週間のみで、測定は1週間のみです。

【記入の範囲】
 身長: 150cm - 190cm
 体重: 40kg - 100kg
 血圧: 90mmHg - 160mmHg
 心拍数: 60 - 100
 歩数: 5000 - 15000
 睡眠時間: 6 - 10
 食事回数: 1 - 3
 運動回数: 1 - 3
 排便回数: 1 - 3
 尿回数: 1 - 3
 水分摂取量: 1 - 3
 精神状態: 1 - 3
 生活リズム: 1 - 3
 体調: 1 - 3
 その他: 1 - 3

【記入の単位】
 身長: cm
 体重: kg
 血圧: mmHg
 心拍数: 回/分
 歩数: 歩
 睡眠時間: 時間
 食事回数: 回
 運動回数: 回
 排便回数: 回
 尿回数: 回
 水分摂取量: 回
 精神状態: 回
 生活リズム: 回
 体調: 回
 その他: 回

【記入の目安】
 身長: 150cm - 190cm
 体重: 40kg - 100kg
 血圧: 90mmHg - 160mmHg
 心拍数: 60 - 100
 歩数: 5000 - 15000
 睡眠時間: 6 - 10
 食事回数: 1 - 3
 運動回数: 1 - 3
 排便回数: 1 - 3
 尿回数: 1 - 3
 水分摂取量: 1 - 3
 精神状態: 1 - 3
 生活リズム: 1 - 3
 体調: 1 - 3
 その他: 1 - 3

【記入の注意】
 測定と食事、飲酒の記録は同時に、それ以外の項目は数値で記入します。

【記入の例】
 身長: 165cm
 体重: 60kg
 血圧: 110/70mmHg
 心拍数: 70回/分
 歩数: 10000歩
 睡眠時間: 7時間
 食事回数: 3回
 運動回数: 2回
 排便回数: 2回
 尿回数: 2回
 水分摂取量: 2回
 精神状態: 2回
 生活リズム: 2回
 体調: 2回
 その他: 2回

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

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。
別添申込書(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

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」

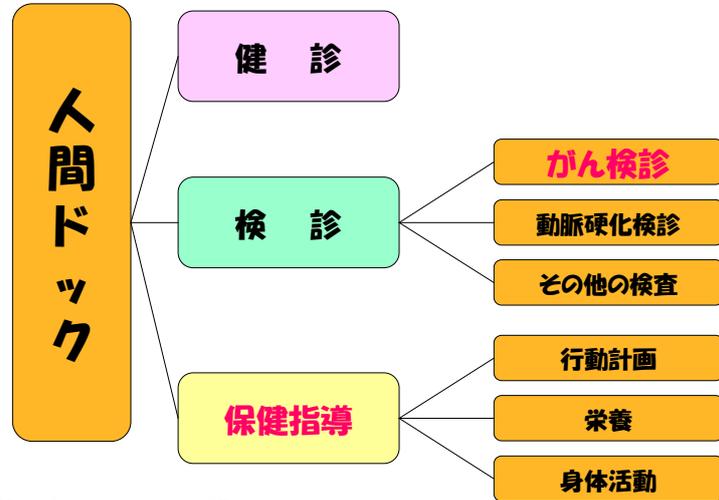
構成: 「総論」「運動編」「食事編」の順番で各20分、計60分が1枚のDVDに収録されている。メニュー画面から各編を選択して再生することも可能

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。上田さんの実写とイラスト、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

当学会による責任編集！（委託ではありません）

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！