



つくば市特定健康診査等
実施計画（第3期）
中間評価

令和3年（2021年）3月

〔対象期間〕

平成30年度（2018年度）から
令和5年度（2023年度）まで

目 次

序章 つくば市特定健康診査等実施計画中間見直し	2
1 中間見直しの目的	2
2 中間見直しの方法	2
第1章 つくば市特定健康診査の実施状況と見直し	3
1 特定健康診査の定義	3
2 特定健康診査の受診状況	5
3 特定健康診査事業の見直し	10
第2章 つくば市特定保健指導の実施状況と見直し	11
1 特定保健指導の対象者の定義	11
2 特定保健指導の実施状況	13
3 特定保健指導事業の見直し	21

序章 つくば市特定健康診査等実施計画の中間見直し

1 中間見直しの目的

つくば市国民健康保険データヘルス計画と同時に策定したつくば市特定健康診査等実施計画は、厚生労働省の全国目標に基づき、策定した計画です。

特定健康診査等実施計画（第3期）第5節では、特定健康診査等実施計画の評価及び見直しが示されており、6年後の評価としています。つくば市国民健康保険データヘルス計画に一部重複する部分があるため見直しを行います。

その目的に向け、業務が滞りなく行われているかを確認し、目的達成とならない要因の洗い出しを行うことを目的とします。

2 中間見直しの方法

(1) つくば市による特定健康診査等実施計画確認・見直し

- ア つくば市特定健康診査
- イ つくば市特定保健指導

(2) 外部機関による特定健康審査等計画の見直し

市民の方にパブリックコメントをいただき、見直し、必要に応じ修正を加えます。

つくば市国民健康保険運営協議会、茨城県国民健康保険団体連合会保健事業支援・評価委員会に、つくば市特定健康診査実施計画の見直しが適正であるか確認していただき、委員会より助言・指導を受け、計画を必要に応じ修正します。

第1章 つくば市特定健康診査の実施状況と見直し

1 特定健康診査の定義

厚生労働省より、全国目標が定められ、その目標との差が大きい状態であっても引き続き実施率の向上に向けて取組を進める必要があると定められています。

全国目標	特定健診実施率	70%以上	特定保健指導実施率	45%以上
市町村国保	特定健診実施率	60%以上	特定保健指導実施率	60%以上

厚生労働省は、第3期特定健康診査等実施計画期間（平成30年度～平成35年度）における特定健診・特定保健指導の運用の見直しを行い、法令の定義が「高齢者の医療の確保に関する法律」（平成30年4月1日施行）と決めました。

○高齢者の医療の確保に関する法律 （特定健康診査等基本指針）

第18条 厚生労働大臣は、特定健康診査（糖尿病その他の政令で定める生活習慣病に関する健康診査をいう。以下同じ。）及び特定保健指導（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。）の適切かつ有効な実施を図るための基本的な指針（以下「特定健康診査等基本指針」という。）を定めるものとする。

特定健診・特定保健指導の制度について

根拠法：「高齢者の医療の確保に関する法律」

実施主体：医療保険者

対象：40歳以上74歳以下の被保険者・被扶養者

内容（健診）：高血圧症、脂質異常症、糖尿病その他の内臓脂肪の蓄積に起因する生活習慣病に関する健康診査を実施

内容（保健指導）：健診の結果、健康の維持に努める必要がある者に対して特定保健指導を実施

実施期間：医療保険者は5年度ごとに特定健診等実施計画を策定
第3期（平成30年度～平成35年度）からは6年ごと

○特定健康診査及び特定保健指導の適切かつ有効な実施を図るための基本的な指針
(平成 20 年 3 月厚生労働省告示第 150 号)

第 2 特定健康診査等の実施及びその成果に係る目標に関する基本的な事項

一 特定健康診査の実施に係る目標

平成 29 年度における特定健康診査の実施率を 70%以上にすること。

各保険者の目標は次の区分に応じてそれぞれに掲げる値を踏まえて設定すること。

市町村国保の加入者に係る特定健康診査の実施率 60%以上

二 特定保健指導の実施に係る目標

平成 29 年度における特定保健指導率を 45%以上にすること。

各保険者の目標は、次の区分に応じてそれぞれに掲げる値を踏まえて設定すること。

健康保険組合（健康保険法第 11 条第 1 項の規定により設立されたものに限る。）

及び市町村国保の加入者に係る特定保健指導の実施率 60%以上

三 特定健康診査等の実施の成果に係る目標

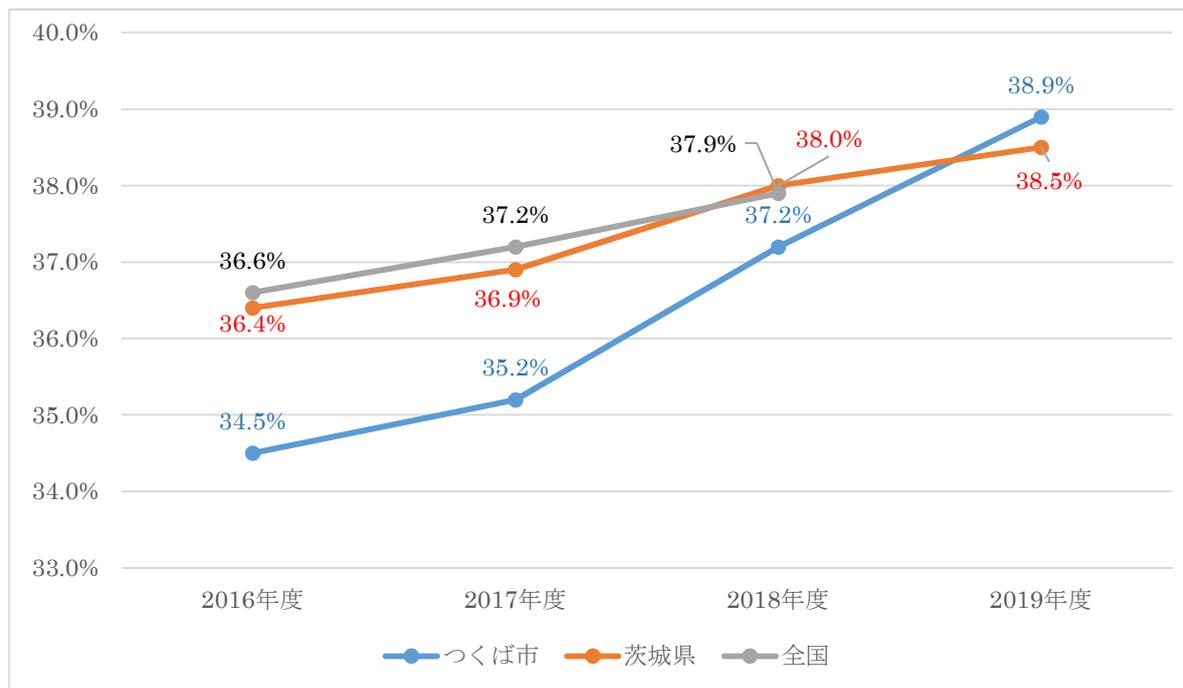
平成 29 年度において、平成 20 年度と比較したメタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の減少率を 25%以上にすること。

各保険者は当該数値を必ずしも目標として設定する必要はないが、特定健康診査等の対象者におけるメタボリックシンドロームの該当者及び予備群の構成割合や減少率を基に、各保険者において、特定健康診査等の効果の検証や効率的な対策の検討を行うことは重要であることから、各保険者がこれらの数値を把握し、保健事業に活用することが望ましい。

2 特定健康診査の受診状況

つくば市特定健康診査の受診状況は、平成 28 年度（2016 年度）から年々増加をしており、平成 31 年度（2019 年度）には、県を上回る受診率となっております。（図表 1）
その中でも、65 歳以上の被保険者受診率が高くなっております。（図表 2）

図表 1 つくば市、茨城県、全国の特定健診受診率比較



出典：法定報告より

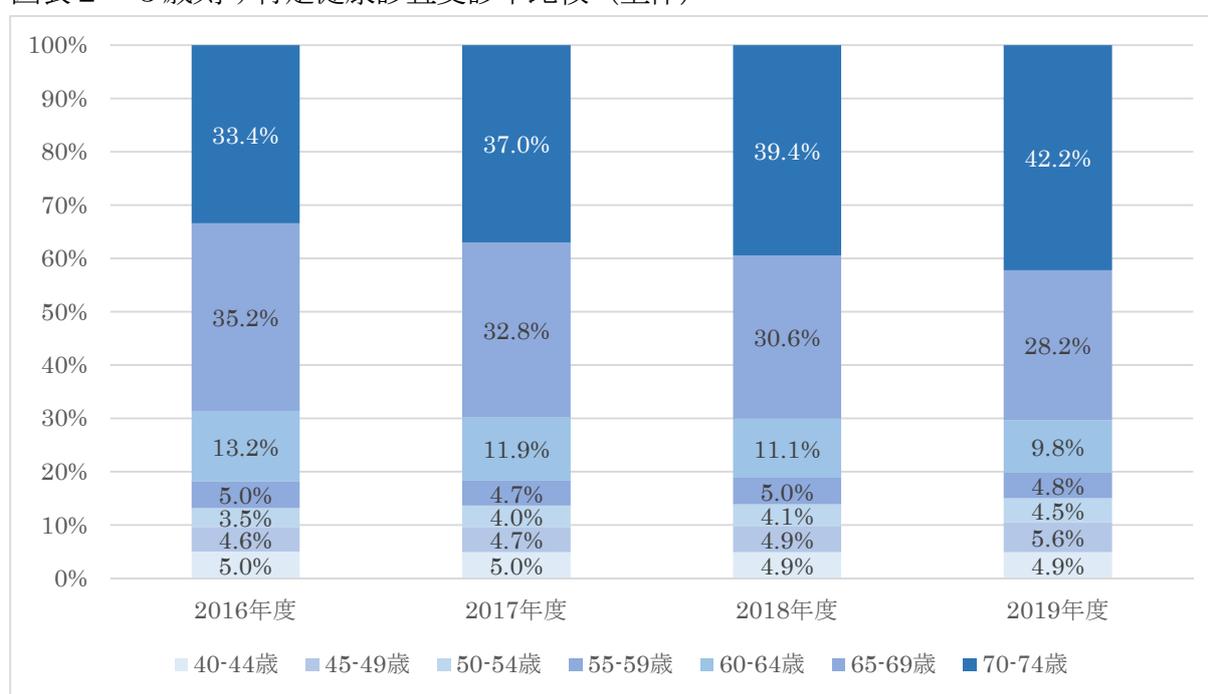
(1) 特定健康診査年齢層別受診率について

年齢層別受診率（図表 2）は、総特定健康診査受診者数の年齢層ごとの割合表示したものです。

60 歳以上受診者は、総受診者のうち 80%以上を占めています。年齢層を男女別にしたもので概ね同様となります。（図表 3）

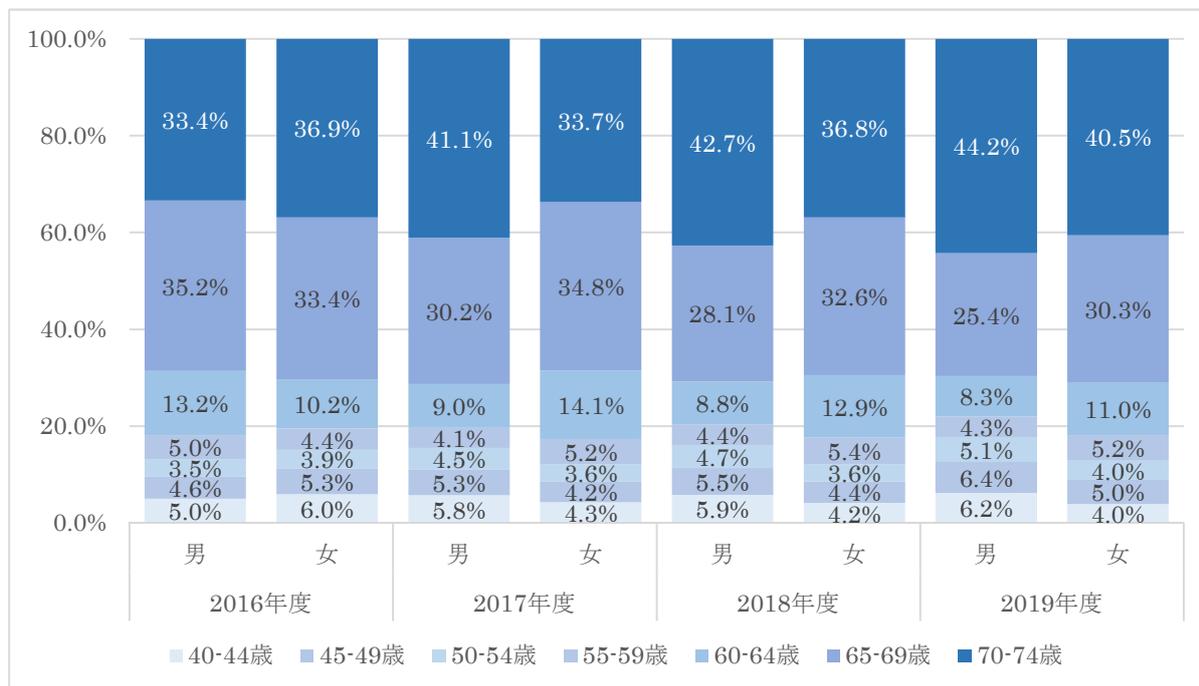
図表 4 は、特定健康診査受診者数を対象者数で除した率（年代別受診率）を示しており、ほぼ横ばい状態であり、どの年齢層が伸びているというは見られない状況です。

図表 2 5 歳刻み特定健康診査受診率比較（全体）



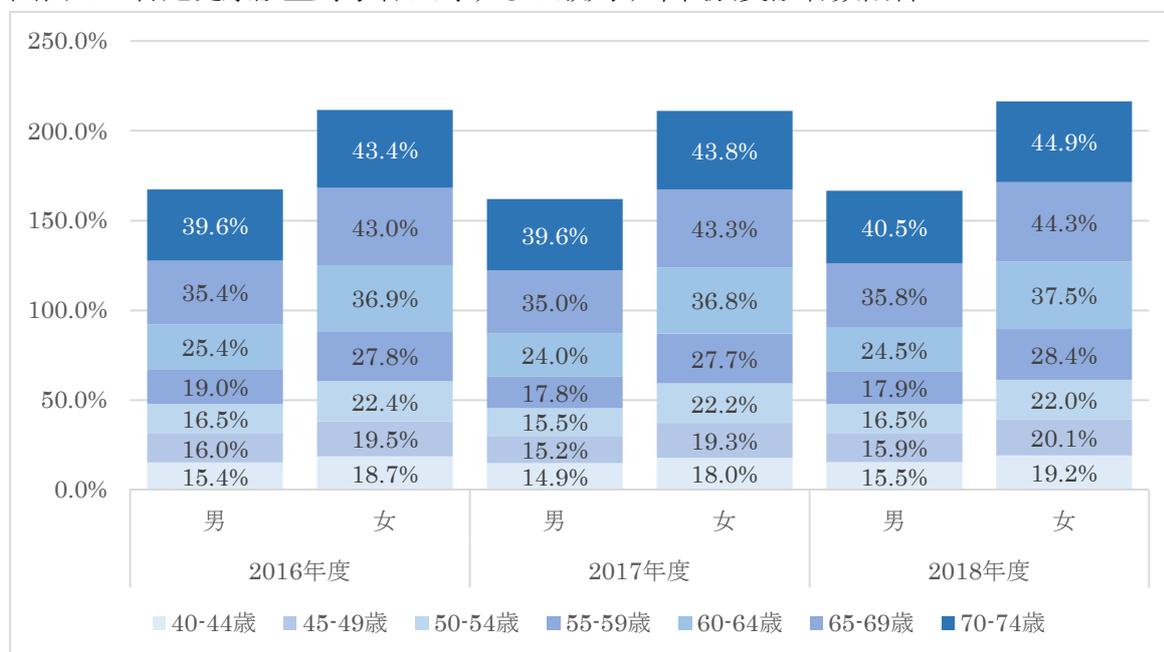
出典：KDBシステム特定健診結果総括表より

図表3 5歳刻み特定健診受診率比較（男女別）



出典：KDBシステム 厚生労働省様式 5-4 より算出

図表4 特定健康診査対象者に対する5歳刻み年代別受診者数割合



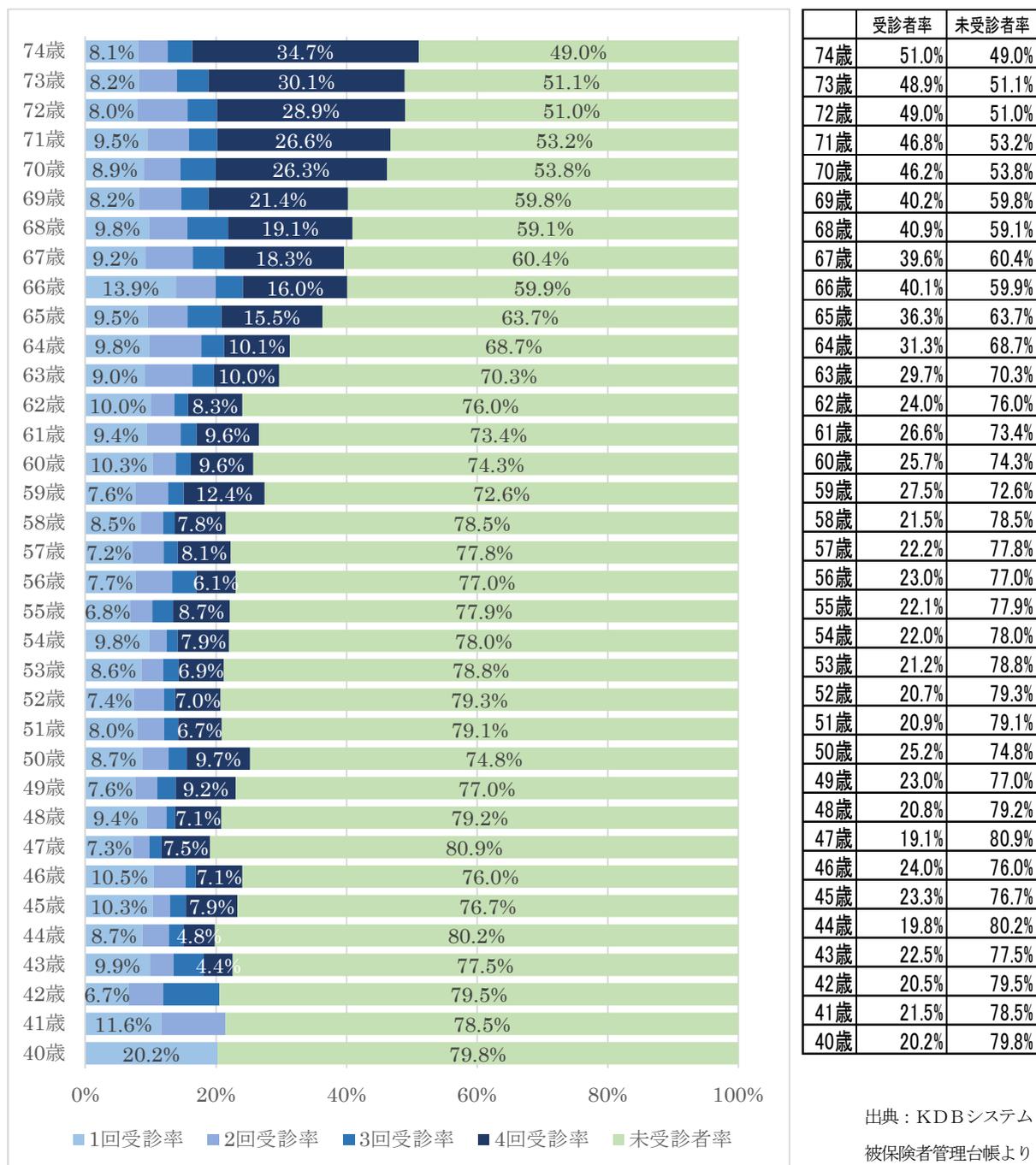
出典：KDBシステム特定健診結果総括表 より

(2) 特定健診連続受診者について

平成 31 年度 (2019 年度) に特定健康診査の連続受診者数を年齢別に見た表です。

特定健診受診率が高い 65 歳以上から健診連続率が高く、特定健診受診が定着している状況です。40、50 歳代の連続受診者率は、受診率が 20% 台で、1 回と 4 回の受診率が同程度となっています。(図表 5)

図表 5 特定健診連続受診者の割合

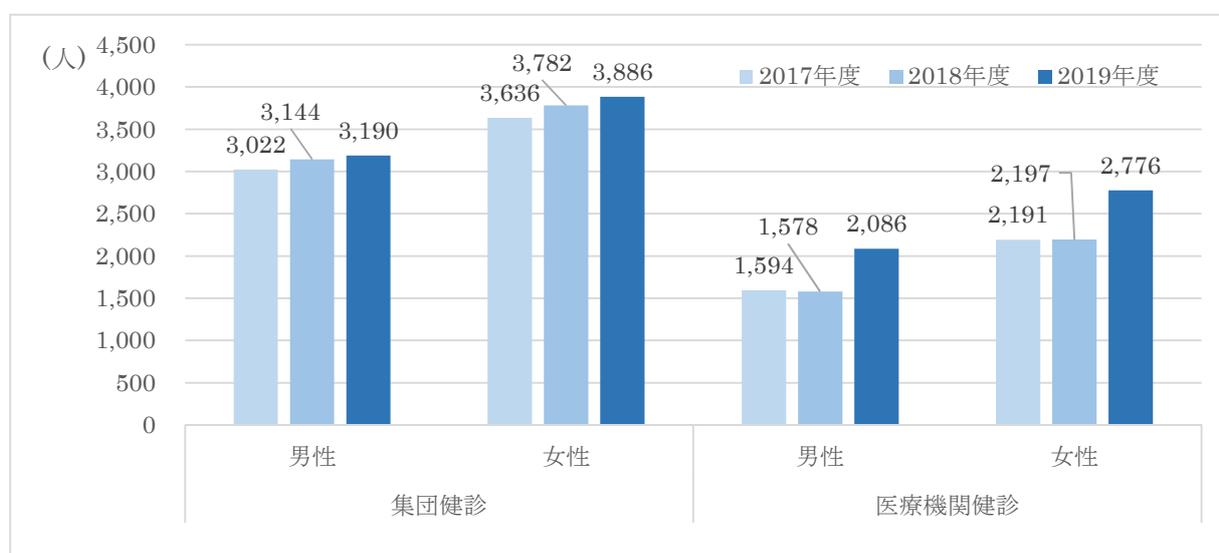


(3) 集団健診・医療機関健診受診者数について

特定健康診査受診者数は、集団健診、医療機関健診とも年々増加しています。2019年度（平成31年度）の集団健診受診者数は、男性3,190人、女性3,886人、計7,076人（59.3%）で、医療機関健診受診者数は、男性2,086人、女性2,776人、計4,862人（40.7%）です。（図表6）

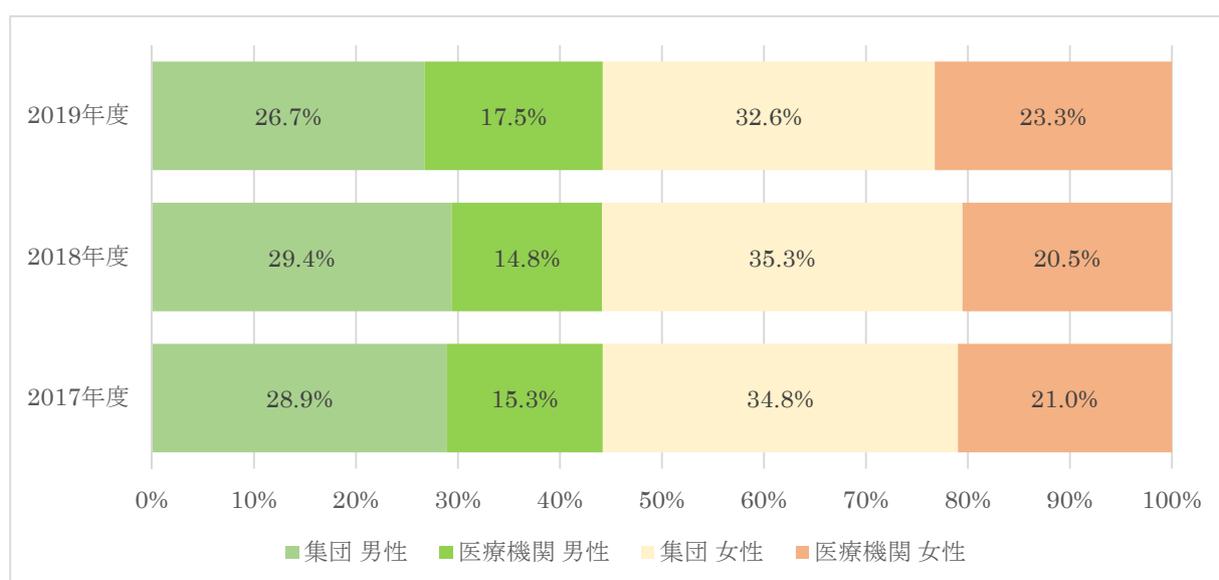
2019年度（平成31年度）は、特定健診受診者のうち集団健診受診者が59.3%で、医療機関健診受診者が40.7%です。医療機関健診受診者が、男女とも微増しています。（図表7）

図表6 集団健診・医療機関健診受診者数



出典：健康増進課保健事業実績より（2019年度数値は9月速報値）

図表7 集団健診・医療機関健診受診割合



出典：健康増進課保健事業実績より（2019年度数値は9月速報値）

3 特定健康診査事業の見直し

特定健康診査事業は、集団健診、医療機関健診、人間ドック等の3種類の受診方法があります。そのうち、集団健診と医療機関健診の受診は、年々増加傾向であることから、今後も継続した事業を行います。

特定健康診査受診率の向上に向けての取組としては、特定健康診査の受診が可能な方は引き続き受診を勧めていく一方、かかりつけ医からの情報提供や労働安全衛生法に基づく健康診査（義務）受診者から情報提供をいただくよう取り組みます。

第2章 つくば市特定保健指導の実施状況と見直し

1 特定保健指導の対象者の定義

特定健康診査については、実施年度中に40～74歳となる加入者で、かつ当該実施年度の一年間を通じて加入している者（年度途中での加入・脱退等異動のない者）のうち、妊産婦等除外規定の該当者を除いたものが対象者となります。（「円滑な実施に向けた手引き」参照。）

特定健康診査の結果、腹囲のほか血糖、脂質、血圧が所定の値を上回る者のうち、糖尿病、高血圧症又は脂質異常症の治療に係る薬剤を服用している者を除く者が、特定保健指導の対象者となり（「円滑な実施に向けた手引き」参照。）、追加リスクの多少と喫煙歴の有無により、支援対象者への支援内容が異なります。

図表8 特定保健指導の対象化（階層化）

腹 囲	追加リスク	④喫煙歴	対 象	
	①血糖②脂質③血圧		40-64 歳	65-74 歳
≥85 cm(男性) ≥90 cm(女性)	2つ以上該当	/	積極的支援	動機付け支援
	1つ該当	あり	動機付け支援	
上記以外で BMI≥25	3つ該当	/	積極的支援	動機付け支援
	2つ以上該当	あり	動機付け支援	
	1つ該当	なし		

(注)喫煙歴の斜線欄は、階層化の判定が喫煙歴の有無に関係ないことを意味します。

※特定健診等実施計画作成の手引き（第3版）

特定健診におけるメタボリックシンドローム診断基準

1 内臓脂肪の蓄積状況を確認

- 腹囲 男性 85 cm以上
 女性 90 cm以上

2 追加リスクを確認

① 血糖高値

- 空腹時血糖 110 mg/dl 以上
- HbA1c 5.5%以上 (JDS 値) 5.9%以上 (NGSP 値)
- 糖尿病に対する薬剤治療中

② 脂質異常

- 中性脂肪 150 mg/dl 以上
- HDLコレステロール 40 mg/dl 未満
- 脂質異常症に対する薬剤治療中

③ 高血圧値

- 収縮期血圧 130 mm Hg 以上
- 拡張期血圧 85 mm Hg 以上
- 高血圧症に対する薬剤治療中

3 判定

内臓脂肪の蓄積あり+追加リスク①～③のうち

2項目以上あてはまる

→メタボリックシンドローム該当

1項目にあてはまる

→メタボリックシンドローム予備群該当

いずれにもあてはまらない

→非該当

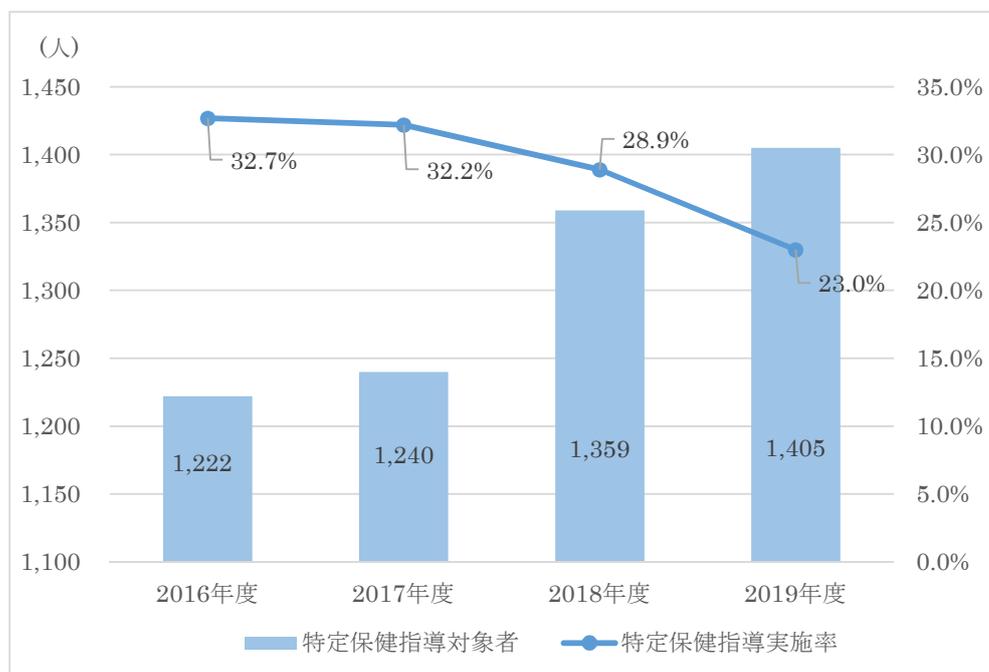
内臓脂肪の蓄積なし+追加リスク①～③にあてはまっても→非該当

出典：つくば市特定健康診査等実施計画 (P.29)

2 特定保健指導の実施状況

特定保健指導（動機づけ支援+積極的支援）対象者は、年々増加していますが、実施者が減少している状況です。そのため、実施率（保健指導期間終了（以降「終了者」）している率）は、減少しております。（図表9）

図表9 特定保健指導実施率



※ 2019年度は、2020年度9月末速報値。

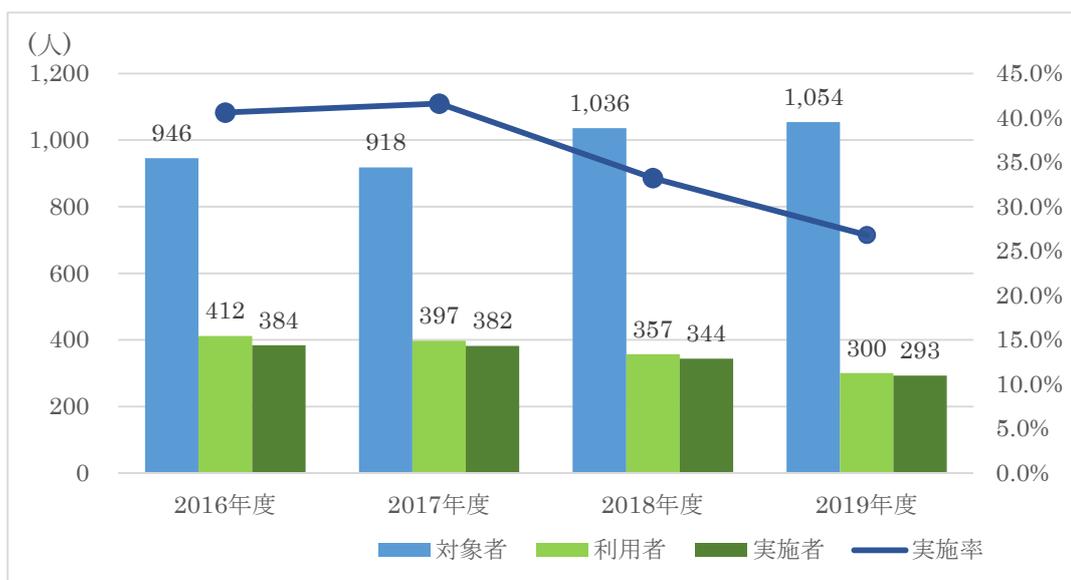
出典：法定報告より

(1) 特定保健指導対象者数・利用者数・実施者数と率

動機付け支援の対象者は、増加傾向にあります。利用者（保健指導を1度でも受けた方）、実施者（終了者）は、減少しています。（図表10）

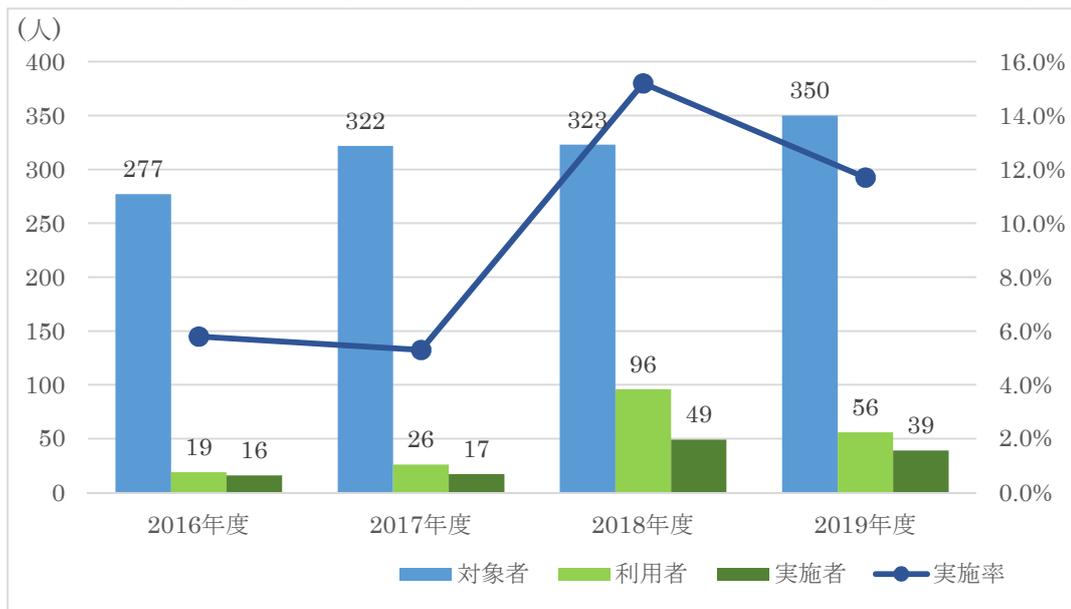
積極的支援の対象者は、増加傾向にあります。利用者は、2018年度から市保健センターで保健指導を開始したため、増加しましたが、翌年は減少しています。（図表11）

図表10 特定保健指導（動機付け支援）対象者数と利用者数、実施者数、実施率



出典：法定報告より

図表11 特定保健指導（積極的支援）対象者数と利用者数、実施者数、実施率



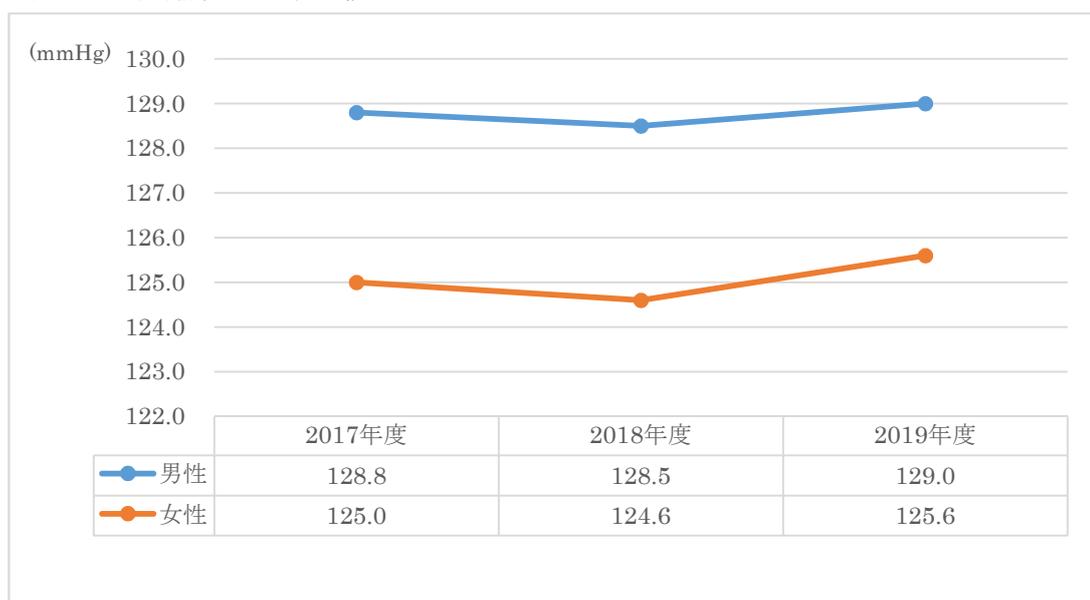
出典：法定報告より

(2) 血圧平均値の推移

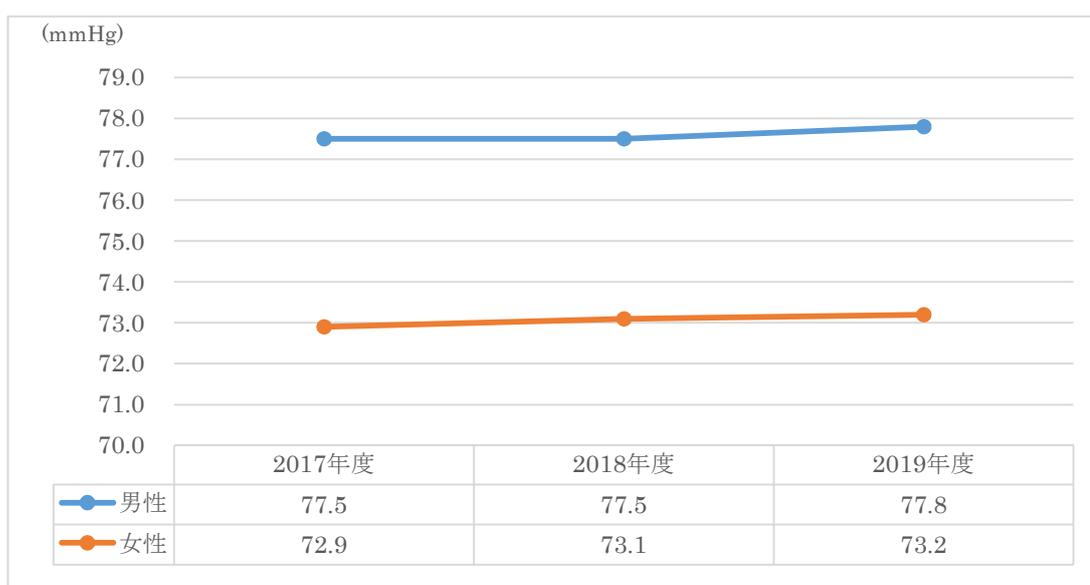
血圧とは、血液が動脈を流れる際に血管の内側にかかる圧力のことです。収縮期は、心臓が収縮して血液を送り出した時で、拡張期血圧は、心臓が拡張した時のことです。

血圧の平均値は、収縮期血圧・拡張期血圧ともに女性に比べ男性が高い状況であり、平成31年度（2019年度）男女の血圧値平均値の比較では、収縮期血圧で3.4 mm Hgの差、拡張期血圧で4.6 mm Hgの差があります。（図表12、13）

図表12 収縮期血圧平均値



図表13 拡張期血圧平均値

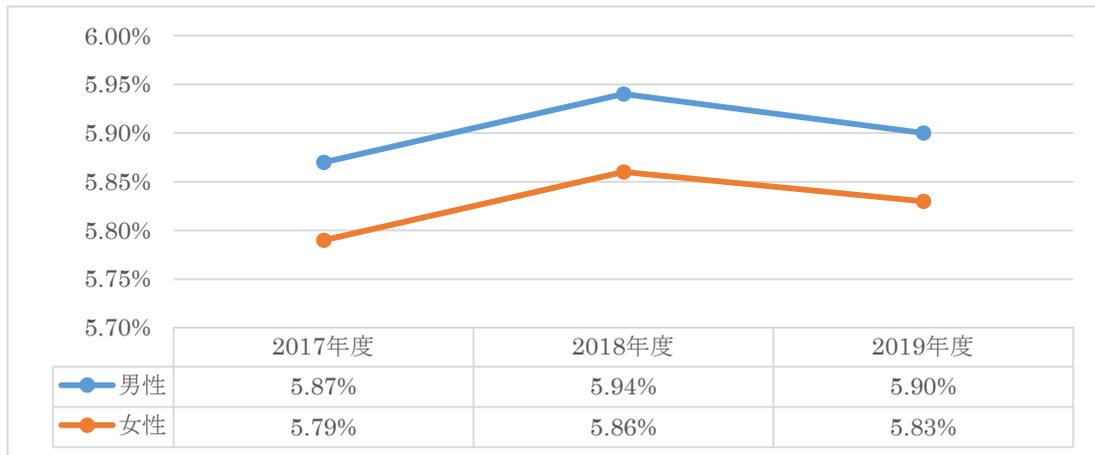


出典：茨城県国民健康保険団体連合会提供

(3) HbA1c 平均値について

HbA1c 平均値は、特定保健指導レベル HbA1c5.5%を男女ともに超えており、糖尿病重症化予防対象者の HbA1c 6.5%には達しませんが、HbA1c 6%に近い値となっています。(図表 14)

図表 14 HbA1c 平均値



出典：茨城県国民健康保険団体連合会提供

HbA1c とは

特定健康診査では、食事をとらずに測った血糖値（空腹時血糖）のほか、HbA1c の検査を行います。ヘモグロビンは、血液の中で酸素を運ぶ働きをしていますが、その一部はブドウ糖と結合します。これが HbA1c です。血糖が高い状態が続くと、ブドウ糖と結合しているヘモグロビンが多くなるので、HbA1c が高くなります。血糖は食事の影響を受けるのに対して、HbA1c は、だいたい2か月くらいの血糖を反映するので、直前の食事の影響を受けにくい糖尿病の指標として、検査で使用されています。

出典：厚生労働省 e-ヘルスネット（情報提供）より

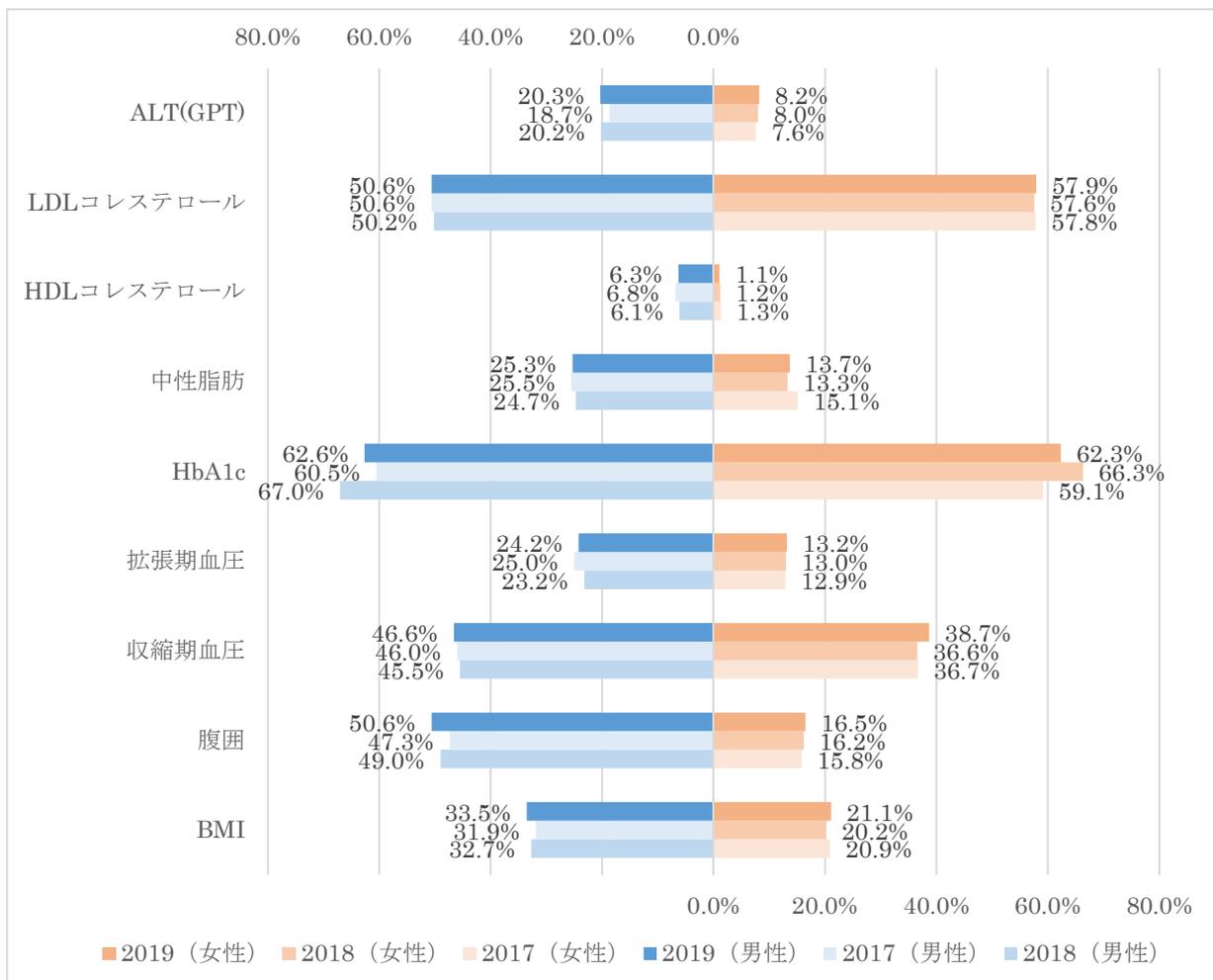
(4) 健診有所見者の割合推移

2017年度～2019年度健診有所見者の割合は、以下の通りです。(図表 15)

特定健診有所見の基準

	男性	女性
ALT (GPT)	31 以上	31 以上
LDL コレステロール	120 以上	120 以上
HDL コレステロール	40 未満	40 未満
中性脂肪	150 以上	150 以上
HbA1c	5.6 以上	5.6 以上
拡張期血圧	85 以上	85 以上
収縮期血圧	130 以上	130 以上
腹囲	85 cm以上	90 cm以上
BMI	25 以上	25 以上

図表 15 特定健診有所見者数の割合推移



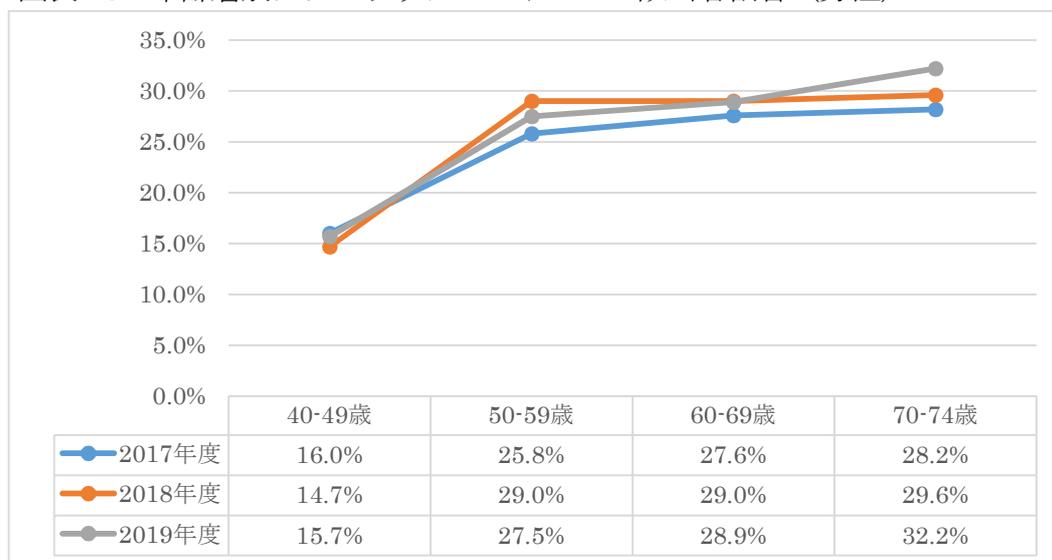
出典：KDB システム 健診有所見者状況より

(5) メタボリックシンドロームの状況

性別、年齢層別のメタボリックシンドローム該当者割合を見ると、男性の50、70歳代は増加傾向です。メタボリックシンドローム予備群では、40歳代男性の割合が高い状況です。(図表16、17)

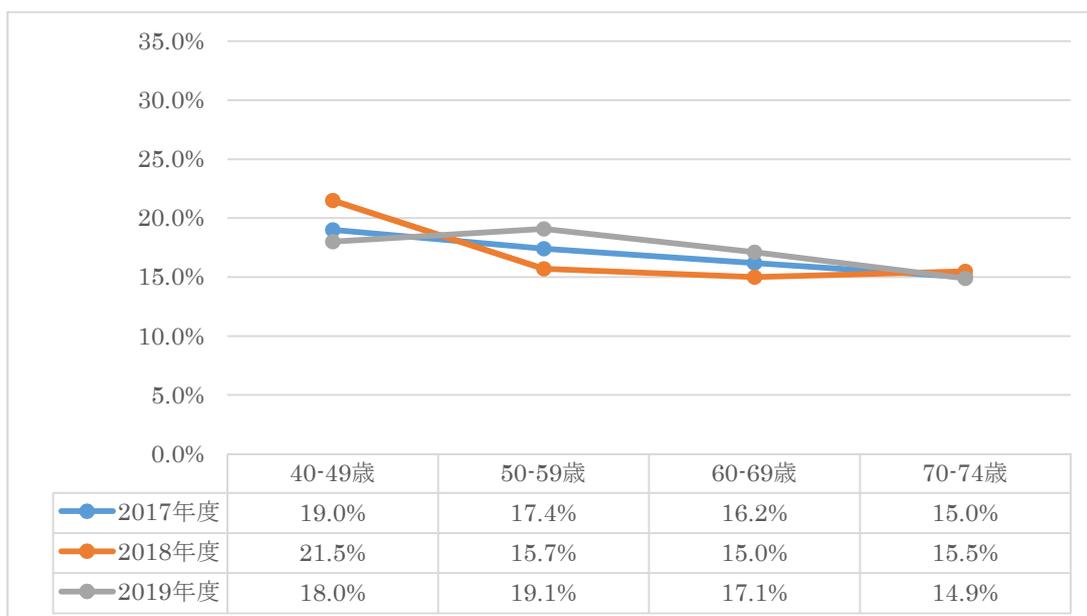
女性のメタボリックシンドローム該当者、予備群とも15%以下と低い割合となっている状況ですが、年齢が上がるにつれ該当者は増加しています。(図表18、19)

図表16 年齢層別メタボリックシンドローム該当者割合（男性）



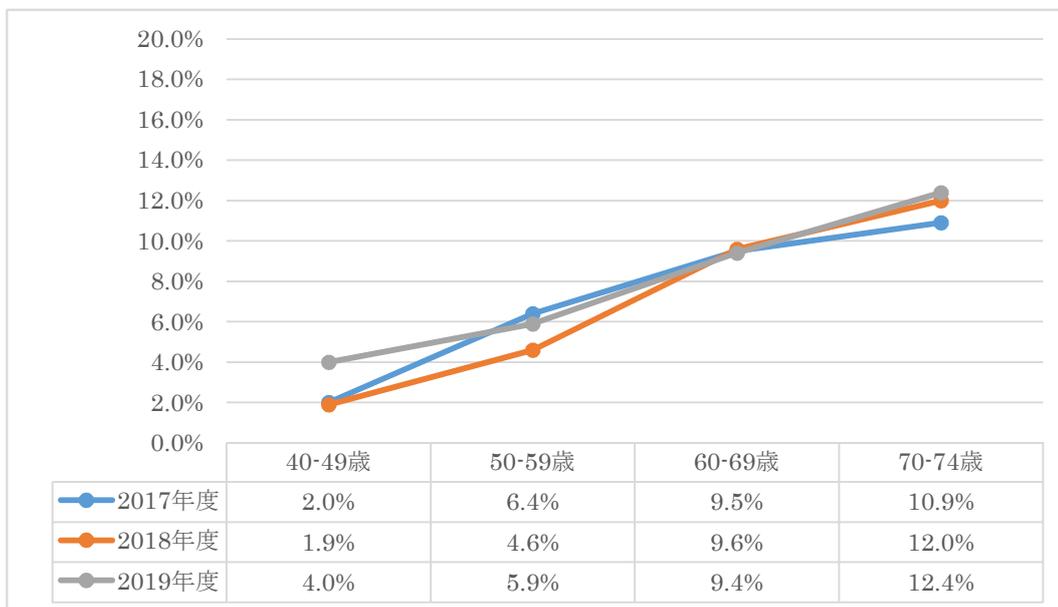
出典：KDB システム 厚生労働省様式5-3 メタボリックシンドローム該当者・予備群より

図表17 年齢層別メタボリックシンドローム予備群割合（男性）



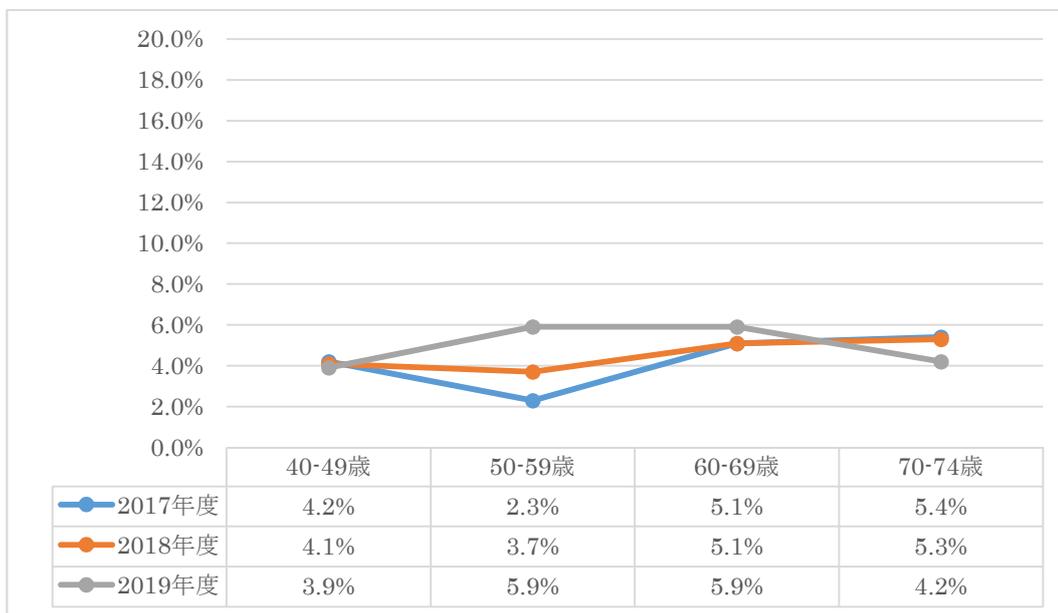
出典：KDB システム 厚生労働省様式5-3 メタボリックシンドローム該当者・予備群より

図表 18 年齢層別メタボリックシンドローム該当者割合（女性）



出典：KDB システム 厚生労働省様式 5-3 メタボリックシンドローム該当者・予備群より

図表 19 年齢層別メタボリックシンドローム予備群割合（女性）



出典：KDB システム 厚生労働省様式 5-3 メタボリックシンドローム該当者・予備群より

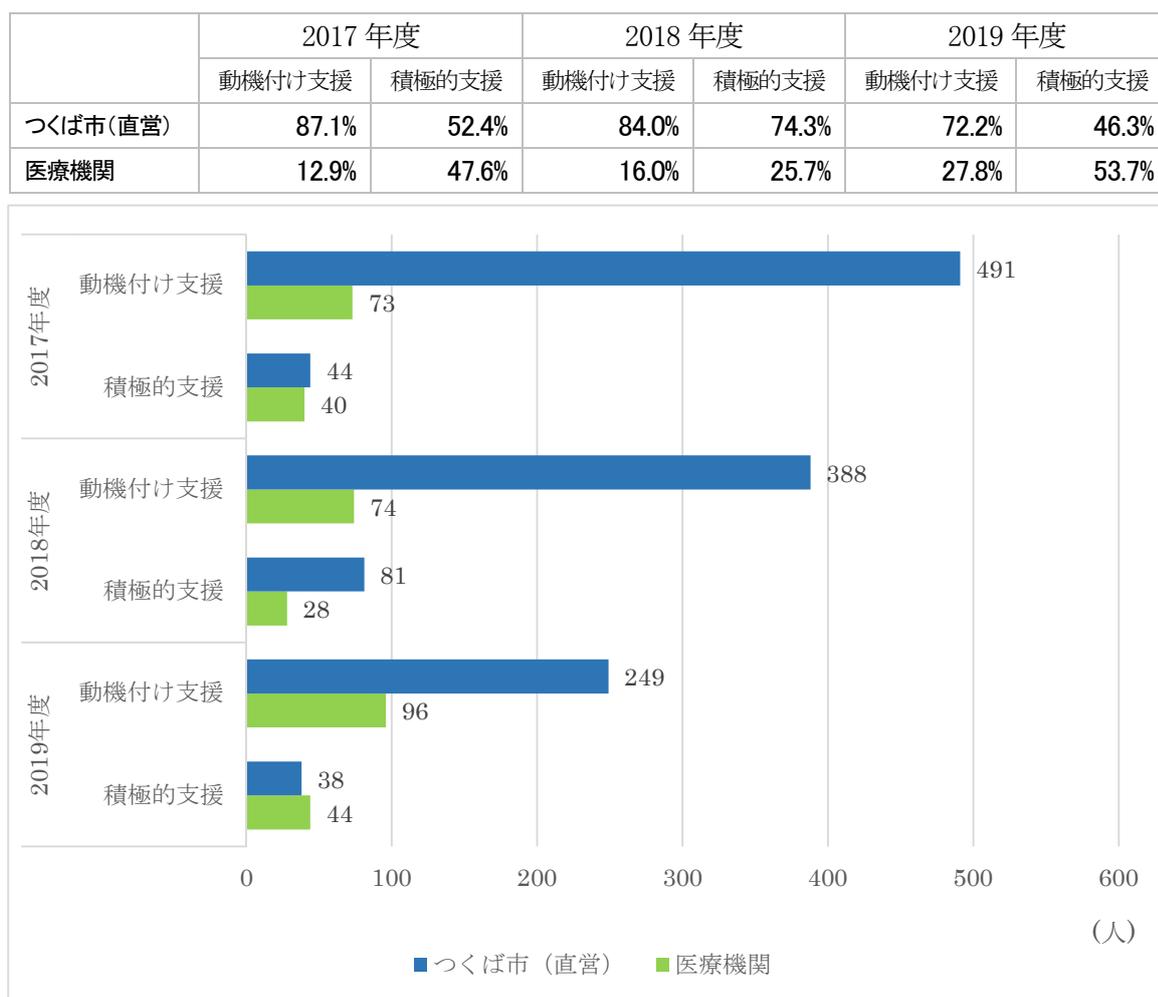
※メタボリックシンドローム該当者と予備群の判断は、つくば市特定健康診査等実施計画（第3期）特定健診におけるメタボリックシンドローム診断基準に基づきます。（P.29 参照）

(6) つくば市・医療機関特定保健指導者数

特定保健指導は、つくば市（各保健センター）と医療機関（7契約医療機関）で実施しています。医療機関で動機付け支援を受ける方は、年々増加していますが、全体の30%に満たない状況です。

積極的支援を医療機関で受ける方は、2019年度に50%を超えている状況です。（図表20）

図表20 つくば市・医療機関特定保健指導者数



出典：国民健康保険特定健康診査・保健指導の負担金に係る実績より
 特定保健指導の法定数と件数は一致いたしません。

3 特定保健指導事業の見直し

特定保健指導は、つくば市（直営）と医療機関（アウトソーシング）の体制で実施していますが、医療機関で特定保健指導を受ける方が少ない状況です。

また、経年的に特定保健指導実施率は経年で減少しており、実施できる医療機関数を増やすとともに特定保健指導対象者へ勧奨を進め、実施率の向上を目指します。

	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度
特定保健指導実施率（全体） （実施人数）	39.2%	44.2%	49.2%	60.0%
動機付け支援実施率 （実施人数）	50.0%	55.0%	60.0%	65.0%
積極的支援実施率 （実施人数）	18.2%	28.2%	38.2%	45.0%
特定保健指導対象者減少率	平成20年度比25%減少			

	2008年度	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度
特定保健指導対象者数	1,155人	1,040人	982人	924人	866人
特定保健指導対象者減少率		10%減	15%減	20%減	25%減

つくば市特定健康診査等実施計画
(第3期) 中間評価

令和3年(2021年)3月

〒 305-8555
つくば市研究学園一丁目1番地1
つくば市保健福祉部国民健康保険課
電話 029-883-1111