

# 特定保健指導の進め方

## 目次

指導開始方法(2つの方法)	… 1
「健診結果説明と同時(同時実施)」の実施方法	… 2
①対象者の判定 ②初回面接の実施	
動機付け支援・積極的支援のながれ	… 3
対象者への勧奨	
初回面接(動機付け支援・積極的支援)	… 4
継続支援(積極的支援)	… 10
実績評価(動機付け支援・積極的支援)	… 11
継続したサポートを希望する方への案内	… 12
〈参考〉・腹囲測定方法	… 13
・特定保健指導を以前にも利用され、 複数回受講がある方の支援時の留意点	

## 指導開始方法(2つの方法)

### ◆1つめの方法 健診または結果説明と同時に指導を開始(同時実施)

※積極的支援対象者に、健診当日または健診から1週間以内に初回面接を実施すると、支援ポイントが算定できます。

特定保健指導は、対象者の**健康意識が高い**

**健診または結果説明と同時**に行うことが

最も理想的な開始のタイミングです！

### ◆2つめの方法 特定保健指導の利用申込みを受けてから指導を開始

健診費用が大阪府国民健康保険団体連合会で受理されてから  
**約1～2か月後**に本市国保から対象者に利用券を発送します。

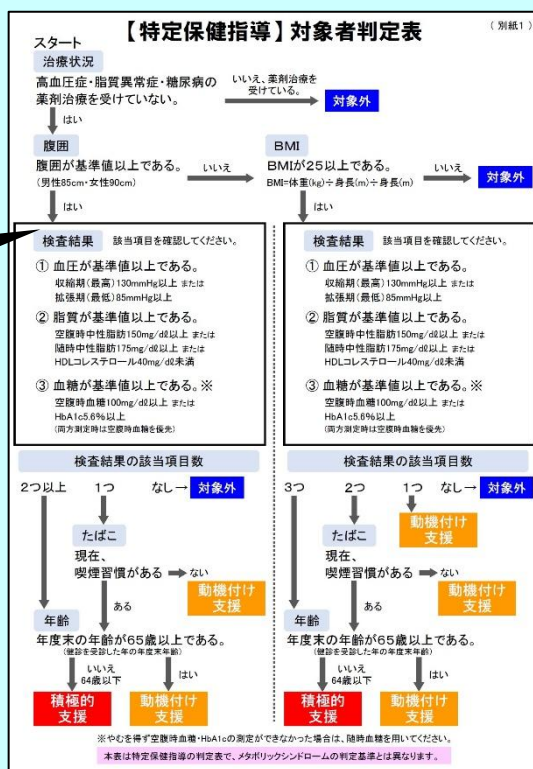
※請求方法等は、「実施にかかる留意事項」をご確認ください。

# 「健診または健診結果説明と同時(同時実施)」の実施方法

## ①対象者の判定

まずは・・・  
健診結果をもとに、  
**特定保健指導に該当するかどうかを【別紙1】で判定してください。**

判定の結果、  
特定保健指導の対象者には、  
健診結果説明と同時に、  
**初回面接**を行うことが可能です。



「令和8年度大阪市国民健康保険 特定保健指導実施にかかる留意事項について」【別紙1】

(実施例)

## ②初回面接の実施

特定健診受診

判定の結果、  
特定保健指導対象者

健診結果

当日判明

後日判明

特定保健指導

医師から対象者であることを  
告げることで、利用に  
つながりやすくなります！

### 健診当日に実施

・健診当日の利用を案内し、初回面接を行う。

### 健診結果説明時に実施

・健診結果説明時の利用を案内し、初回面接を行う。

※積極的支援対象者に、健診当日または健診から1週間以内に初回面接を実施すると、支援ポイントを算定できます。  
支援ポイントは【別紙2】をご参照ください。

# 動機付け支援・積極的支援のながれ

動機付け支援	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">初回面接</div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">実績評価</div>	
	生活習慣の確認や改善に向けた「行動目標・計画」を設定 (具体的に組みめる内容で設定)	初回面接から3か月以上経過後に 体重、腹囲、血圧、生活習慣の 改善状況を把握	
積極的支援	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">初回面接</div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">3か月以上の継続支援</div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">実績評価</div>
	生活習慣の確認や改善に向けた「行動目標・計画」を設定し、決められたポイント数となるよう支援計画を策定  ※支援ポイントは【別紙2】をご参照ください。	支援計画に基づき、電話やメール等で行動目標が達成できているかを確認し、助言・指導・計画の見直し等を行う  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">【アウトカム評価】</div> + <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">【プロセス評価】</div> ※180ポイント以上の支援を実施する ※当該年度の特定健診結果に比べて腹囲2cm以上かつ体重2kg以上減少した場合(又は0.024を乗じた体重及び同値の腹囲が減少した場合は)180ポイントとして算定	体重、腹囲、血圧、生活習慣の改善状況を把握

## 対象者への勧奨

貴院での利用勧奨にご協力ください

対象となった方には、可能な範囲で特定保健指導の利用を勧奨してください。

福祉局保険年金課では、貴院名を記載した勧奨用チラシをご用意しますので、希望される場合はご連絡ください。

電話 06-6208-9876

※PDFデータまたは白黒印刷でのお渡しとなります。

●●クリニックからのお知らせ

大阪市国保 **特定健診** の結果から  
あなたは **メタボ** の改善が必要と判定されました。

※メタボ：メタボリックシンドローム (内臓脂肪型高血圧、脂質異常、高血糖を併発した状態)

■ 特定保健指導の利用方法 ■

STEP

**1 当院にお申し込みください。** 費用は無料です。

「特定保健指導の予約」とお伝えください。日程等を調整します。

●●クリニック 電話06-XXXX-XXXX

※当院以外で利用する場合  
大阪市国保から“特定保健指導利用券”が届いてから、ご希望の取扱機関にお申し込みください。  
特定保健指導利用券は、約3か月後に郵送されます。(取扱機関一斉同封)

**2 特定保健指導を開始します。**

■ 特定保健指導の内容 ■

3か月間の生活習慣改善プログラム

当院が、あなたのメタボ改善をサポートします。

動機付け支援	<b>初回</b> 生活習慣の確認や、改善に向けた行動計画を立てます。 	<b>計画実行</b> 行動計画を実行します。  <b>継続的な支援</b> 電話やメール等で月1回程度の継続的な支援を行います。 	<b>最終</b> 初回から3か月以上経過後に結果を確認します。 
--------	---	---	--

●●クリニック 電話06-XXXX-XXXX  
大阪市●●区●●X-X-X

必須

個別支援  
20分以上※

初回面接  
(動機付け支援・積極的支援)

グループ支援  
おおむね  
80分以上※

## 1 アセスメント

- ①健診結果を説明しながら、対象者と問題点を共有
- ②食生活や運動状況など日常生活の振り返り

## 2 目標と行動計画の作成

- ①減量の目標となる **体重(腹囲)** の決定  
〈メタボリックシンドローム改善の場合、3～6か月間で  
体重の3～5%減量することで効果が期待できる〉
- ②目標達成のために減らすべき **エネルギー量** を計算  
⇒ [健康づくり応援ノート 8 ページ](#) を活用
- ③目標達成に向けて運動や食事等の **具体的計画** を立てる  
⇒ [健康づくり応援ノート 9 ページ](#) を活用  
(同 12～21ページを参照)
- ④改善目標(計画)を **記録表** に反映させる  
⇒ [健康づくり応援ノート 23～51 ページ](#) を活用



※対象者のニーズに合わせて、情報通信技術(ICT)を用いた遠隔面接も実施できます。





## 主食は適量？

## 主食のエネルギー量

種類	目安	重量	エネルギー
 ご飯	茶わんに軽く	120g※	187kcal
	茶わんに普通	150g※	234kcal
	カレーライス・丼もの	250g※	390kcal
 食パン	6枚切り	60g	149kcal
	5枚切り	72g	179kcal
	4枚切り	90g	223kcal

参考：日本食品標準成分表2020版(八訂)

※ご飯の重量は、器の大きさによって変わるため、  
日常的に使う容器で計っておきましょう。

## 〜〜 実行可能な具体的計画を立てる 〜

(行動計画の例)

### 運動習慣

- ① 軽く汗をかく運動を週〇日に増やす
- ② 徒歩で通勤する(買い物に行く)日を週〇日に増やす
- ③ 掃除機をかける日を週〇日に増やす
- ④ 日常生活における歩行時間を今より〇分増やす
- ⑤ 1日の歩数を〇歩増やす …等

## 事例

(行動計画の例)

### 食習慣〈総エネルギーを減らす〉

- ① 間食は週〇回に減らす
  - ② 甘い飲み物は週〇回に減らす
  - ③ 丼もの(カツ丼・天丼等)は週〇回に減らす
  - ④ 主食は適量(ごはんなら〇グラム)にする
  - ⑤ 主食同士の食事(めんとごはん等)は週〇回に減らす
  - ⑥ 菓子パンや揚げパンは週〇回に減らす
  - ⑦ 1日〇回以上、野菜を食べる(主食や主菜量を調整)
- …等

### 食習慣〈脂質関係〉

- ① 肉料理は、週〇回に減らす
- ② 魚介類の料理を週〇回に増やす(肉料理を調整)
- ③ 大豆製品の料理を週〇回に増やす(肉料理を調整)
- ④ 揚げ物料理は、週〇回に減らす
- ⑤ バター・チーズ・ラードを減らす
- ⑥ 菓子パン・スナック菓子を週〇回に減らす
- ⑦ インスタントラーメンを週〇回に減らす …等

# 事例

普通歩行  
往復20分で、  
60kcal消費

ドーナツ  
227kcal × 2回  
÷ 7日 ÷ 65kcal  
(1日65kcal減)

## ▶生活習慣のふり返りと改善目標

目標(左のページで計算した1日あたりに減らすエネルギー)を達成するため、日常生活の中でできることを考えましょう。  
(12~21ページの「運動と食事を組み合わせましょう」を参考に)

### 運動習慣のふり返り

- ・ 仕事は、デスクワークが中心
- ・ 通勤は、駅まで自転車を使用

### 改善目標 (続けられそうなことを具体的に)

例: 1日の歩数を○歩増やす。

駅まで自転車を使わず20分間歩く

### 食生活習慣のふり返り

- ・ 週に3回、間食にドーナツを食べる
- ・ 朝・昼食は、野菜をほとんど食べない

### 改善目標 (続けられそうなことを具体的に)

例: 間食を週○回に減らす。1日○回以上、野菜を食べる。

ドーナツを週1回に減らす  
野菜を1日2回以上食べる

「これならできそう!!」  
という目標になっていますか。



改善目標  
決定

健康づくり応援ノート 9 ページ

## 記録をつける

利用者が自ら  
セルフモニタリング  
できるようアドバイス

## 記録をつけましょう

### 改善に向けての行動を「見える化」しましょう

記録することで変化が分かりやすくなり、一層の効果が望めます。

### 頑張ったことや、できなかった理由等を書きましょう

「1日のメモ」の欄に記録しましょう。

### 書ける日から内容だけでも記録しましょう

きっちり記録することにこだわらないでください。

### (記録表記載例)

★体重(腰围)の変化や改善目標などの記録をつけましょう

測定日	月 6/1	火 6/2	水 6/3	木 6/4	金 6/5
体重(腰围) [kg(cm)]	85.0	85.2	85.0	84.8	84.6
血圧:収縮期/拡張期 [mmHg]	140/70	132/68	138/72	135/69	139/73

現在の  
体重  
(腰围)  
85.0  
kg(cm)



改善目標 できた: ○ 少しできた: △ できなかった: ×

1日の歩数を1000歩増やす	△	○	○	○	×
1日2回以上、野菜を食べる	○	○	○	×	×
たばこを吸わない	○	×	×	○	○
毎日23時までに就寝する	×	○	○	×	○
毎日体重を測り、結果を記録する	○	○	○	○	○
1日のメモ		通勤で一歩歩いた	お菓子を買わなかった	食事時間がとれなかった	体調が悪かった

9~10ページの改善目標を転記しましょう

健康づくり応援ノート 23 ページ

## 事例

### スケジュールをたてる

支援計画を完了できるように  
初回面接時に  
スケジュール(日程・方法等)  
を対象者に伝える

- ・特定保健指導利用中の  
連絡先を伝える
- ・確実に支援が続くよう  
対象者の連絡先を  
確認しておく

#### ▶ 特定保健指導スケジュール

	日程	方法 (面接・電話・ 手紙・メールなど)	備考 (時間・場所など)
初回	令和8年5月10日	面接	
支援	令和8年6月15日	電話	夕方(1か月後支援)
	令和8年7月20日	面談	夕方(2か月後支援)
3か月後の 評価	令和8年8月25日	電話	夕方

特定保健指導利用中の連絡先

淀屋橋医院  
電話: 6208-1111

担当者 中之島

健康づくり応援ノート11ページ

3か月以上の  
継続支援

継続支援(積極的支援)

必須

初回面接



継続支援  
(中間評価)



実績評価

1人20分以上の個別支援

または1グループおおむね80分以上のグループ支援

健診当日または1週間以内に実施するとポイント算定※

※特定健診当日に初回面接を実施すると20ポイント  
1週間以内に実施すると10ポイント算定できます。

(例) 1か月後 電話支援(5分以上) 30ポイント(プロセス評価)  
2か月後 個別支援(中間評価10分以上) 70ポイント(プロセス評価)

(例) 継続支援と実績評価を一体的に実施

3か月以降 電話支援(5分以上) 30ポイント(プロセス評価)

腹囲1.0cm以上かつ

体重1.0kg以上減少 20ポイント(アウトカム評価)

食習慣の改善 20ポイント(アウトカム評価)

初回面接を健診1週間以内に実施 10ポイント(プロセス評価)

合計180ポイント(アウトカム評価40ポイント+プロセス評価140ポイント)

※合計180ポイント以上で終了と認定できます。

★腹囲2.0cm以上かつ体重2.0kg以上減少※するとアウトカム評価180ポイント算定★

※当該年度の特定健康診査の体重の値に0.024を乗じて得た値(kg)以上かつ  
腹囲が当該値(cm)以上減少した場合も180ポイント算定

初回面接から  
3か月以上  
経過後

## 実績評価 (動機付け支援・積極的支援)

必須

1 実績評価は、初回面接から**3か月以上経過後**に行う。

- ◆面接または通信(電話または電子メール、FAX、手紙等)により行います。
- ◆保健指導機関から対象者への一方向ではなく、双方向のやりとりを行い、評価に必要な情報を得てください。

2 測定や聞き取りにより、直近の体重、腹囲、  
血圧を把握し、初回面接からの変化を確認

確認・支援の方法は  
面接・電話・メール・ICT  
など

3 生活習慣の改善状況の確認

- ・食生活
- ・運動
- ・喫煙(禁煙)
- ・休養
- ・その他

4 取り組み継続のための支援

2か月以上の継続で  
「改善」  
と評価できます。

### 事例

事例は行動計画を  
実行し、3か月後  
には減量に成功

**健診を受診し、  
生活習慣改善の  
結果を確認するよう  
アドバイス**

**評 価**

取り組んできた結果を確認してみましょう。

[開始時]	体重	82 kg	[結 果]	体重	80 kg
	腹囲	cm		腹囲	cm

**生活習慣の改善**

(運 動) 1.できた(2か月以上継続) 2.改善中  
3.できなかった 4.目標にしていない

(食生活) 1.できた(2か月以上継続) 2.改善中  
3.できなかった 4.目標にしていない

(喫 煙) 1.できた(2か月以上継続) 2.改善中  
3.できなかった 4.目標にしていない

(休 養) 1.できた(2か月以上継続) 2.改善中  
3.できなかった 4.目標にしていない

(その他) 1.できた(2か月以上継続) 2.改善中  
3.できなかった 4.目標にしていない

生活習慣の改善は、これからも続けていきましょう。  
各区の保健福祉センターで食生活や健康に関する  
相談ができますので、ご利用ください。

## 継続したサポートを希望する方への案内

特定保健指導終了後も  
健康づくりの相談を希望される方には  
**各区保健福祉センター**の  
食生活相談や常設健康相談を  
ご案内ください。

健康づくり応援ノート 最終ページ

### 【保健福祉センターのご案内】

各区の保健福祉センターでは健康づくりに関する相談ができます。

**食生活相談**（予約制 事前にお申し込みください）  
栄養士による食生活相談を行っています。

**常設健康相談**  
月～金 午前9時～午後5時30分（祝日・年末年始除く）  
保健師による健康相談を行っています。

\* この他にも健康に関する講座やイベントなどを開催して  
いますので、区の広報紙等でご確認ください。

### 保健福祉センター

区	局番	区	局番	区	局番	区	局番
北	6313	港	6576	東淀川	4809	阿倍野	6622
都島	6882	大正	4394	東成	6977	住之江	6682
福島	6464	天王寺	6774	生野	6715	住吉	6694
此花	6466	浪速	6647	旭	6957	東住吉	4399
中央	6267	西淀川	6478	城東	6930	平野	4302
西	6532	淀川	6308	鶴見	6915	西成	6659

### 担当番号

業務内容	番号	担当（区によって名称が異なります）
食生活相談	9882	保健業務
常設健康相談	9968	地域保健活動業務

○電話のかけ方：「各区保健福祉センターの局番+担当番号」  
例えば、北区保健福祉センターの食生活相談におかけになる場合は、  
北区の局番「6313」+担当番号「9882」で「6313-9882」となります。

## 以前にも特定保健指導を利用したことがある方への 支援時の留意点

- 同じ説明を繰り返すと否定的な感情を持たれる場合があるため、  
以前の支援で対象者が得た知識や行動目標を**ともに確認**します。
- 自らの行動や体重変化を意識している分、以前の支援よりも具体性、  
実践可能性をもった目標設定ができることから、**対象者がより主体的  
に目標設定に参画**できるよう促します。
- 前回の達成状況を勘案して**無理のない目標設定**を行います。
- 長期的な**健康管理を継続して支援**しているという**信頼関係**が得られる  
ようにします。

## 腹囲測定方法

- ① 立位、軽呼吸時、臍（へそ）の高さで測定します。  
（脂肪の蓄積が顕著で、臍が下方に偏位している場合は、肋骨下縁と前上腸骨棘の midpoint の高さで測定します。）
- ② その際、受診者には顔を正面に向けて両足をそろえ、両腕は体の横に自然に下げてもらい、腹壁に力が入らないようにします。
- ③ 測定者は、受診者の正面に立ち、巻尺（合成樹脂製JIS規格のもので、伸縮による目盛りのくるいの少ないもの）を腹部に直接あてます。
- ④ 巻き尺が水平面できちんと巻かれているかを確認し、普通の呼吸で呼気の終わりに、0.5cmきざみの単位で目盛りを読み取ります。
- ⑤ 正確な計測を行うため、下着などは着用しないことが望ましいですが、受診者の負担にならないよう配慮してください。



具体的な測定方法は  
国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所のホームページに  
動画が掲載されています。  
(<https://www.nibiohn.go.jp/eiken/info/kokucho.html>)

最終評価の測定を利用者自身ができるようにご指導ください

必須