

## 健康教育実施要領

### (目 的)

第1 この要領は、千葉市(以下「甲」という。)が一般社団法人千葉市医師会等(以下「乙」という。)の協力を得て、健康増進法の規定に基づく健康教育事業を実施することに  
関し、必要な事項を定めるものである。

### (種 類)

第2 健康教育の種類については、次に掲げるものとする。

#### (1) 個別健康教育

個別健康教育は、疾病の特性や個人の生活習慣等を具体的に把握しながら、継続的に健康教育を行うことにより、生活習慣行動の改善を支援し、生活習慣病の予防に資することを目的とする。

#### (2) 集団健康教育

集団健康教育は、生活習慣病の予防その他健康に関する事項について、正しい知識の普及を図ることにより、「自らの健康は自らが守る」という認識と自覚を高め、健康の保持増進に資することを目的とする。

### (個別健康教育の種類)

第3 個別健康教育の種類については、次に掲げるものとする。

#### (1) 高血圧個別健康教育

#### (2) 脂質異常症個別健康教育

#### (3) 糖尿病個別健康教育

#### (4) 喫煙者個別健康教育

### (個別健康教育の対象者)

第4 個別健康教育の対象者は、市内に居住地を有する40歳から64歳までの者(現に特定保健指導又は健康増進法施行規則(平成15年厚生労働省令第86号)第4条の2第5号の保健指導の対象となっている者を除く。)であって、次に掲げる者とする。

#### (1) 高血圧個別健康教育

ア 特定健康診査又は健康増進法施行規則第4条の2第4号の健康診査、その他甲の実施する(以下、「特定健診等」という。)の血圧測定において、

(i) 収縮期血圧が130mmHg以上140mmHg未満かつ拡張期血圧が90mmHg未満である者。

(ii) 収縮期血圧が140mmHg未満かつ拡張期血圧85mmHg以上90mmHg未満である者。ただし、血圧を下げる薬の服用者を除く。

イ 特定健診等の血圧測定において、収縮期血圧が140mmHg以上又は拡張期血圧90mmHg以上の者、若しくは血圧を下げる薬を服用している者のうち、医師が必要と判断した者。

(2) 脂質異常症個別健康教育

ア 特定健診等の血中脂質検査において、

- (i) 中性脂肪 150 mg/dl 以上 300 mg/dl 未満かつHDLコレステロール 35 mg/dl 以上かつLDLコレステロール 140 mg/dl 未満である者。
- (ii) HDLコレステロール 35 mg/dl 以上 40 mg/dl 未満かつ中性脂肪 300 mg/dl 未満かつLDLコレステロール 140 mg/dl 未満である者。
- (iii) LDLコレステロール 120 mg/dl 以上 140 mg/dl 未満かつ中性脂肪 300 mg/dl 未満かつHDLコレステロール 35 mg/dl 以上である者。

ただし、コレステロールを下げる薬を服用している者を除く。

イ 特定健診等の血中脂質検査において、中性脂肪 300 mg/dl 以上又はHDLコレステロールが 35 mg/dl 未満又はLDLコレステロール 140 mg/dl 以上、若しくは脂質異常症の治療に係る薬剤を服用している者のうち、医師が必要と判断した者。

(3) 糖尿病個別健康教育

ア 特定健診等の血糖検査において、空腹時血糖 100 mg/dl 以上 126 mg/dl 未満又はヘモグロビンA1c 5.6% (NGSP 値) 以上 6.5% (NGSP 値) 未満の者 (ただし、インスリン注射又は血糖を下げる薬を服用している者を除く)。

イ 特定健診等の血糖検査において、空腹時血糖 126 mg/dl 以上又はヘモグロビンA1c 6.5% (NGSP 値) 以上であるか、インスリン注射又は血糖を下げる薬を服用している者のうち、医師が必要と判断した者。

(4) 喫煙者個別健康教育

喫煙者 (喫煙本数がこれまでに合計 100 本以上、又は 6 か月以上吸っていて、かつ、この 1 か月間に、毎日若しくは時々吸っている者で、禁煙の実行を希望している者)

(個別健康教育の実施内容)

第 5 高血圧、脂質異常症及び糖尿病個別健康教育の実施期間は 1 クール 6 か月を原則とし、以下の手順に沿って実施することを標準とする。

(1) 食生活運動調査

質問票やフードモデル、食事バランスガイド等を用いて、対象者の食生活、運動習慣その他の生活習慣の状況について、個人面接により聴取する。

(2) 検査

検査は、食生活運動調査の実施後に実施する。

検査項目は、高血圧個別健康教育においては、血圧測定及び尿検査 (尿中ナトリウム、カリウム及びクレアチニン) とし、脂質異常症個別健康教育においては血液化学検査 (LDLコレステロール、HDLコレステロール及び中性脂肪) とし、糖尿病個別健康教育においては血糖検査及びヘモグロビンA1c 検査とする。

(3) 医師による検査結果の評価

医師は、血液データ等の検査結果に基づき、今後の指導内容等を含めた対象者の評価を行う。

(4) 面接による保健指導

(1) 及び(2)、(3)の結果を踏まえて、前回面接時に設定した生活習慣改善目標の達成度の確認、健康教育教材等を用いた説明、対象者の特性や実施意欲を踏まえた生活習慣改善目標の設定等について、個人面接により実施する。

面接は、各回の検査の後速やかに行うとともに、必要に応じて回数を追加する。

1回の面接時間は概ね30分を標準とする。

2 喫煙者個別健康教育の実施期間は、3か月間を原則とし、以下の手順に沿って実施することを標準とする。

(1) 初回指導

質問票を用いて、対象者の喫煙状況を把握するとともに、検査（呼気中一酸化炭素濃度及び尿中ニコチン濃度の測定）を実施する。これらの結果を踏まえ、健康教育教材等を用いた説明や禁煙実施に関する指導について、個人面接により実施する。

面接時間は、概ね20分を標準とする。

(2) 禁煙の実行に関する指導

初回指導後、禁煙の準備や実行等に関して必要な指導を実施する。

指導は、禁煙開始の前後及び禁煙開始後概ね1か月ごとに実施するものとし、個別面接又は電話若しくはこれに準ずる方法により行う。最終の指導を面接で実施する場合には、初回指導時と同様の検査を実施することが望ましい。

(個別健康教育の実施方法)

第6 個別健康教育の実施方法については、次のとおりとする。

(1) 実施場所

実施場所は、保健所、保健福祉センター及び健康増進センター等において実施する。

(2) 実施担当者

食生活運動調査及び検査に伴う採血、各種指導については、保健師、看護師、管理栄養士が実施し、検査については、検査機関に委託するものとする。(喫煙者個別健康教育の検査を除く。)

検査結果及び対象者の総合的な評価については、医師、保健師、管理栄養士で行うこととする。

(個別健康教育の記録の整備及び評価)

第7 個別健康教育の実施担当者は対象者ごとの記録表に氏名、年齢、特定健診等の結果、個別健康教育の指導状況（日時、指導内容、設定目標の要点等）、検査結果の推移等を記録する。

(実施にあたっての留意事項)

第8 指導に当たっては、対象者の特性及び実施意欲に十分配慮し、画一的な指導となら

ないようにする。

実施に当たっては、医療機関の十分な協力体制を得るとともに、必要な場合には、速やかに医療機関への受診を指導する。

個別健康教育を実施した者に対しては、集団健康教育、訪問指導その他の保健事業の活用や、自主グループの育成・支援など、地域の実情に応じて効果的と思われる方法により、適切な指導が継続して行われるよう配慮する。

(集団健康教育の種類)

第9 集団健康教育の種類は、次のとおりとする。

- (1) 一般健康教育
- (2) 歯周疾患健康教育
- (3) ロコモティブシンドローム（運動器症候群）健康教育
- (4) 慢性閉塞性肺疾患（COPD）健康教育
- (5) 病態別健康教育
- (6) 薬健康教育

なお、地域の実情その他保健事業の実施状況等を勘案し、上記に掲げるもののうちから重点課題を選択して実施することができる。

(集団健康教育の対象者)

第10 集団健康教育の対象者は、市内に居住地を有する40歳から64歳までの者を対象とする。ただし、健康教育の内容や対象者の状況によっては、対象者に代わってその家族等を対象とすることができる。

(集団健康教育の期間及び実施内容)

第11 甲が乙に依頼する集団健康教育は、24回とし、当該年度の4月1日から3月31日までの期間実施するものとする。また、実施内容については、概ね次に掲げるものとする。

- (1) 一般健康教育  
生活習慣病の予防のための日常生活上の心得、健康増進の方法、食生活の在り方その他健康に関して必要な事項について
- (2) 歯周疾患健康教育  
歯周疾患の予防及び治療、日常生活における歯口清掃、義歯の機能及びその管理等の正しい理解について
- (3) ロコモティブシンドローム（運動器症候群）健康教育  
骨粗しょう症及び転倒予防に関する正しい知識、生活上の留意点について
- (4) 慢性閉塞性肺疾患（COPD）健康教育  
慢性閉塞性肺疾患（COPD）に関するリスクや正しい知識、問診票や簡易型を含むスパイロメーターを活用した肺年齢測定、禁煙支援等
- (5) 病態別健康教育

肥満、高血圧、心臓病等と個人の生活習慣との関係及び健康的な生活習慣の形成について

(6) 薬健康教育

薬の保管、適正な服用方法等に関する一般的な留意事項、薬の作用・副作用の発現に関する一般的な知識について

(集団健康教育の実施方法)

第12 集団教育の実施方法については、次のとおりとする。

(1) 実施場所

実施場所は、保健所、保健福祉センター、公民館等とする。

(2) 実施担当者

健康教育の内容に関して知識経験を有する医師、歯科医師、薬剤師、保健師、管理栄養士、歯科衛生士、理学療法士等を講師として行うこととする。

(集団健康教育の評価)

第13 集団健康教育の評価については、講演会等に参加した者に対してアンケート調査等を行い、実施方法や内容が適切なものであったかどうかを検討し、その後の改善に努める。

(教材の利用)

第14 健康教室、講演会等を実施するに当たっては、スライド、ビデオ、映画等の視聴覚教材や食事バランスガイド、アクティブガイド等を十分に活用し、その効果を上げるよう工夫する。

(実施に当たっての留意事項)

第15 実施に当たっての留意事項は次の通りとする。

(1) 実施に当たっては、それぞれの地域の実情に応じ、独自に実施方法の工夫を行い、実効を上げるよう努める。

(2) 集団健康教育は単なる知識の伝達ではなく、質問票を用いて自らの生活習慣の状況や健康状態を確認することなどを通して、自らの健康管理に対する主体的な実践を促すよう、特に配慮する。また、特定保健指導（高齢者の医療の確保に関する法律第18条に規定する特定保健指導をいう。以下同じ。）や個別健康教育等と適切に連携することにより、具体的な生活習慣の改善がもたらされるよう、総合的な取組に配慮するとともに、同じ病態を共有する者に対する集団的な指導を通じて、共通の目的に向けて対象者が主体的に取組ができるよう工夫を行う。

(医師の推薦)

第16 甲は、年度当初において、当該年度の健康教育業務に協力する丙の推薦を乙に依頼し、推薦の依頼を受理した乙は、当該年度の健康教育に協力する旨を承諾した丙の氏名等を書面により甲に通知するものとする。

(医師への通知等)

第17甲は、健康教育の実施にあたり、日時、内容、場所及び対象者等をあらかじめ丙に通知するとともに、業務の円滑化と効果的な運営を図るため、事前に綿密に事業の打ち合わせを行うものとする。

(報酬)

第18 甲は、丙に対し契約に基づく報酬を支払うものとする。

2 この場合において、乙は、甲に対して丙の銀行口座等を事前に通知しなければならない。

3 甲は、丙に係る報酬を1か月単位に取りまとめ、翌月30日までに当該丙の銀行口座に振り込むものとする。

(広報)

第19 甲は、乙、その他の保健医療関係団体の協力を得て、市政だより、町内自治会の回覧板、パンフレット等を活用し、健康教育の意義、対象者、内容、実施期日、実施方法、その他必要な事項について市民に積極的に周知し、対象者の参加の促進を図る。

(規定外事項)

第20 この要領に定めるもののほか、健康教育の実施に関し必要な事項については、その都度甲及び乙が協議して定めるものとする。

附 則

この要領は、平成13年4月2日から施行する。

附 則

この要領は、平成14年4月1日から施行する。

附 則

この要領は、平成15年4月1日から施行する。

附 則

この要領は、平成19年4月1日から施行する。

附 則

この要領は、平成20年4月1日から施行する。

附 則

この要領は、平成22年4月1日から施行する。

附 則

この要領は、平成23年4月1日から施行する。

附 則

この要領は、平成25年4月1日から施行する。

附則

この要領は、平成26年4月1日から施行する。