

薬局業務の新しい展開！

薬局が実施する特定保健指導の意義

～地域貢献と保険外収益獲得の両立に向けて～

2021年9月23日



共和薬品工業株式会社 地域顧客部
(兼)株式会社薬事政策研究所 客員研究員



阪本大介

本日の内容

- **何故、薬局で特定保健指導を行うのか**
- **どのように薬局で特定保健指導を行うのか**
- **今後どうなるのか**

本日の内容

- **何故、薬局で特定保健指導を行うのか**
- どのように薬局で特定保健指導を行うのか
- 今後どうなるのか

背景（再整理）

- 特定保健指導は毎年500万人が対象となる大規模な保健指導制度
- モデル実施の導入により、薬局・薬剤師が部分的に関与する道が開かれた
- 健保組合では、特定保健指導の実施率と後期高齢者支援金への拠出金への加算率をリンクさせる制度が導入されたことから、特定保健指導の実施率を高めることの緊急性が高まっている。
- 特に被扶養者への特定保健指導の実施率は低いため、この層への実施率を高める工夫が求められている。

薬局と健保にとっての「薬局での特定保健指導」の意義

薬局の視座

- 調剤報酬の頭打ち
- 調剤のみ偏重への反省・批判のみならず、リスク拡大
- これからの薬局に求められること＝街の健康相談ステーション
 - 気軽に（処方箋無しでも）入店でき、健康に関する各種相談を行う場所。
 - どのようにマネタイズするか

モデル
事業で
協業可
能に

健保の視座

- 特定保健指導は対象者数も多く、また増大中なので、市場としても有望。
 - 保険者（特に健保組合）は、特定保健指導の実施率を高めることに注力
 - 特に被扶養者での実施率を高めることを重視
- ⇒薬局でやってくれないか？

薬局にとっては、特定保健指導の指導フィー獲得に留まらず、地域の非服薬者との繋がりを得るきっかけとなり、健康相談ステーションへの進化のみならず、将来的にはそれら非服薬者も服薬者となる可能性があることから、将来の処方箋獲得のきっかけになる。

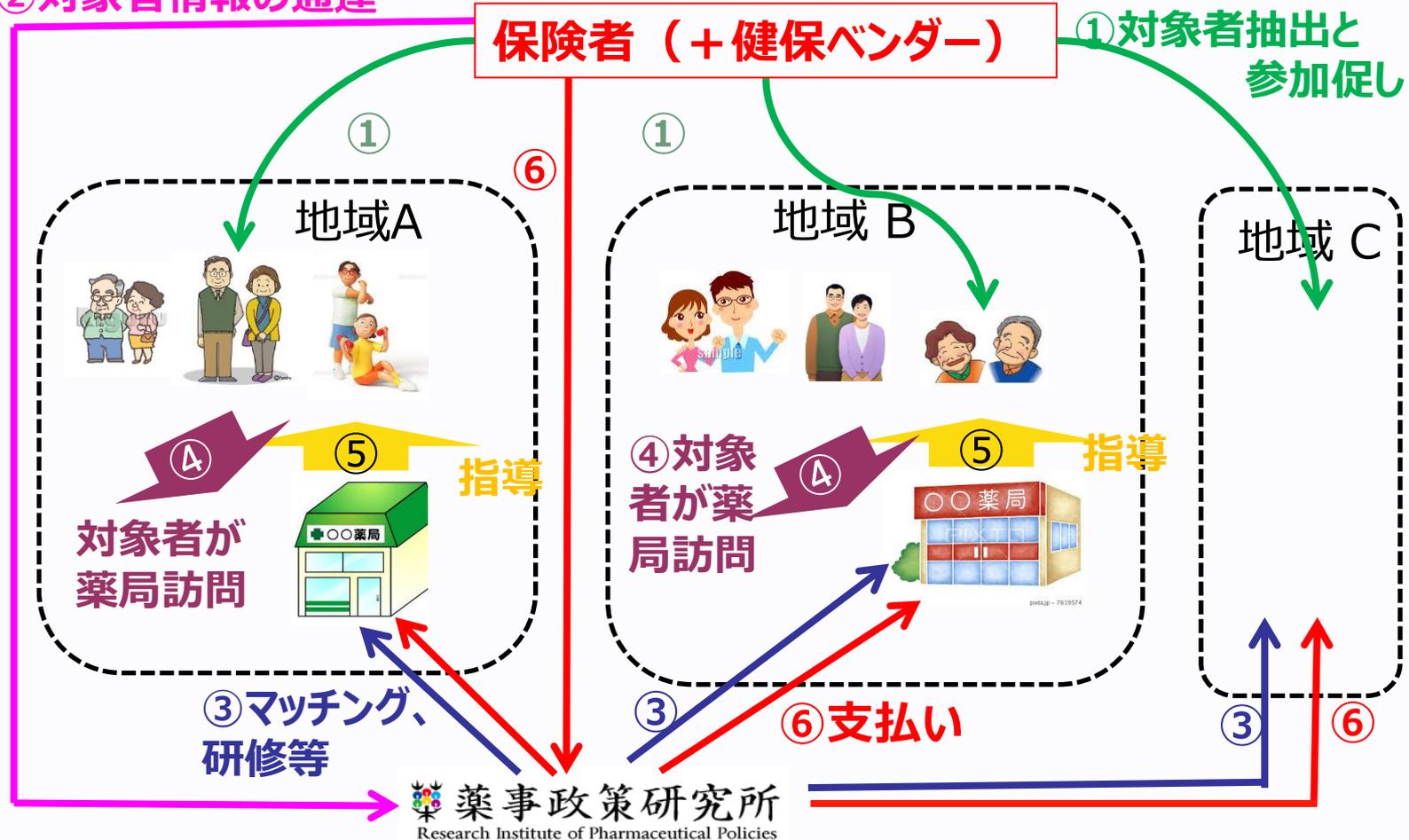
我々はどのような経緯で「薬局での特定保健指導」を開発したか

- 薬事政策研究所は2015年度より「薬局・保険者連携プログラム（HORP）」事業を開発・展開
- 保険者が選んだ対象者に対して、近隣の薬局が、健康指導や服薬指導を行い、行動変容に繋げるというもの。
- HORPと特定保健指導では、以下のような違いがある。
 - 指導目的
より健康になったり効果的な服薬を行うための行動変容 v s 痩せさせる
 - 指導内容
指導目的に沿った指導内容
 - 指導体制
薬剤師のみが指導 v s 最初は管理栄養士 & 薬剤師、途中から薬剤師
- しかし、「保険者からの要請を受けて、対象者への指導を薬局が行う」という意味では同じ仕組みであり、当社には6年間の経験と実績がある。

HORPとは

- ◆ HORPとは、保険者の選んだ対象者が、近隣（若しくは通局中）の薬局で健康指導を受けられるサービス。
- ◆ HORP参加薬局は、対象者の訪問を受け、有償で健康指導を行う。
- ◆ リアル訪問ではなく、オンラインで指導を行う「ONLINE HORP」も導入済み。

②対象者情報の通達



本日の内容

- 何故、薬局で特定保健指導を行うのか
- **どのように薬局で特定保健指導を行うのか**
- 今後どうなるのか

概要：薬局は何を行うのか

- 特定健診の結果、**特定保健指導の「積極的支援対象」**となった健保組合の加入者に
- 薬局に来てもらい
- **薬剤師と管理栄養士が共同で**
- **「痩せるため（3か月の間に2cm以上の腹囲減少かつ2kg以上の減量）」の指導**を行います。
- 指導は3か月の間に4回行います。（初回面接含め）
- **管理栄養士**は、当社の事業提携先であるオクタウエル社から派遣され、4回のうち**初回のみ、またオンライン**で、参加します。
- **2回目以降は薬剤師が単独で指導します**が、来局してもらっても、電話でも、どちらでも構いません。
- 指導テキスト等はオクタウエル社のものを使いますが、薬局はそれに薬局/薬剤師ならではの工夫（薬局/薬剤師の持つ「健康にする／痩せさせるノウハウ」等）を加えることが期待されています。
- 指導の結果は、薬局から薬研に報告して頂きます。

業務実施体制

健保組合

- 発注者
- 対象者に参加を促し



- 健保組合からの委託を受けた特定保健指導の実施者。健保への結果報告者。
- 特定保健指導の全体プログラムの提供。
- 初回面談（オンライン）と最終評価を行う管理栄養士の提供



- 指導薬局のマッチング
- 参加薬局の拡大

薬局

- 薬剤師が初回面談に同席
- 2回目以降の指導を実施

他に、健保への案内やデータ解析（要望があれば）を行う協力会社として



株式会社インテージテクノスフィア

オクタウェル社の会社概要

全国の管理栄養士をネットワークし、予防・健康増進のサービスをテクノロジーを通じて提供している会社です。



賢く食べて、よりよく生きる。
Eat wiser, make your life.

株式会社オクタウェル
東京都渋谷区代々木 1-9-6-204
代表取締役 高木鈴子
2017年10月設立
健康サービス事業



株式会社オクタウェル
代表取締役 高木鈴子

オクタウェル社ホームページより抜粋

薬局が特定保健指導に参加するために

1. 薬事政策研究所の専用サイトで登録
2. 同サイトから薬局向けマニュアル「ガイドブック」にて学習
3. 薬事政策研究所からの指導依頼を待機

薬事政策研究所の登録用専門サイト

www.ripp.co.jp/page.php?p=11580



薬事政策研究所
Research Institute of Pharmaceutical Policies

会員ページ

ホーム

理念

業務内容

会社概要

お問い合わせ

最新情報

マンスリーレポート

研修事業

保険者連携プログラム

薬局経営者連合会

個人情報の取扱いについて

保険者連携プログラム HORP

新規登録
(登録をご希望の薬局様)

ログイン
(登録済みの薬局様)

1. 【ご登録】 新規登録
(登録をご希望の薬局様) にお入りください。
必要項目を入力してご登録ください。
2. 【ご登録終了後】 ログイン
(登録済みの薬局様) にお入りください。

①

テキスト、ガイドブックの
ダウンロード



内容の確認



研修
eラーニング受講



→

②

薬局情報の設定



面談予定の確認



面談実施



報告



2020 株式会社薬事政策研究所 All rights reserved. 関係者以外厳禁

12

薬局向けマニュアル

ダイジェスト版

薬局での 特定保健指導モデル実施 ガイドブック

2021年7月 初版

この後は同ガイドブックより抜粋・紹介

業務の流れ



: は保険者の業務
 : はオクタウェルの業務

: は薬事政策研究所の業務
 : は薬局の業務

抽出のタイミング



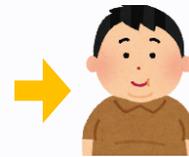
健診機関から、保険者に健診結果が到着するのは、健診受診から1カ月後となります。
健診システムにデータを取り込んだ後、特定保健指導レベルの階層化が行われます

- 健診受診のタイミングは不定期
- 特定保健指導のレベル分けも不定期
- 対象者は年間通じて発生

※留意事項

- 保険者によって、健診を受けてもらうタイミングが異なります。（通年のケース、春あるいは秋に実施するケースもあります）
- 保健指導の対象者が発生するタイミングは、保険者によって異なります
- なるべく、保険者毎にモデル実施の案内のタイミング（時期）を統一できるように行いますが、原則、五月雨に対象者が発生する点、ご了承願います

対象者への案内状一式の内容



対象者

対象者を抽出しましたら、健保組合（あるいは委託業者）より対象者へ案内状一式が発送されます

リーフレット

特定保健指導ウェレットのご案内

3ヶ月のプログラムをうけて
健診結果を改善しましょう！

今年度の健診結果から、特定保健指導の対象となりました。
血圧、血糖値改善、ダイエットなど、
健康維持のための方法を栄養学の専門家が個別指導します。
1人ではなかなか続かない改善を、
この機会にぜひ一緒に達成しましょう。

ご本人の費用負担は一切ありません

放置すると恐ろしい病気のリスクは5倍以上になります！

高血圧 → 脳梗塞
高血糖 → 糖尿病

内臓脂肪型肥満や代謝異常は
動脈硬化を進行させる

心筋梗塞や脳卒中など
命にかかわる症状を発症する

特定保健指導を受けて健康的なからだづくりを。

3ヶ月間、生活習慣の改善を私たちがサポートします。

実施機関：株式会社オクワウェル

パンフレット（表）

もう一度、若い頃の体型に戻りませんか？

すこやせプラン

参加費 0円

生活習慣病は、心筋梗塞や脳卒中など命にかかわる症状を発症します。
その予防のためには、まずは健康的に「すこやか」になることが大切です。
毎日の小さな行動を積み重ねることで健康状態が改善します。

「すこやかプラン」では、管理栄養士と薬剤師が、
体重-2kg、腹囲-2cmを目標とします。
まずは3か月間、一人では難しいやすい生活習慣を一気に改善しましょう。
参加費は無料ですので、この機会にお気軽にご参加ください。

1. 自宅近くの薬局の専用スペースで実施実施。安心して指導が受けられるようになっています。

2. 管理栄養士と薬剤師が一緒にあなた専用のプランを作成します。

3. 3か月間、継続的にサポートします！フォローアップは電話もしくは遠隔医療専用設備に実施します。

※実施日はコロナウイルス感染対策を徹底しています。来店時にはマスク着用の上お越しください。

パンフレット（裏）

プログラムの内容

昔着ることができた洋服を着れるように、
まずは体重-2kg・腹囲-2cmを目指してスタートしませんか？

初回面接 約30分 対象	継続支援 3か月間 電話、オンライン、対面などでサポート	最終評価 最終状態確認 振り返りとアドバイス
--------------------	------------------------------------	------------------------------

体重-2kg・腹囲-2cmを達成できなかった場合は、引き続き3ヶ月間あなたのために改善プランをお手伝いします。

継続支援 3か月間 管理栄養士によるメール、チャットでのサポート	最終評価 最終状態確認 振り返りとアドバイス
--	------------------------------

お申し込みの方法・初回面接までの流れ

- 1 予約ダイヤルにお電話にて面接希望日と希望場所（ご自宅orご自宅近くの薬局）をお伝えください
TEL: 0120-536-185
- 2 その後予約ダイヤルから確定日、実施場所、当日のご案内をお電話にてご連絡致します。
- 3 初回面接日が確定後前日にリマインドのメールが届きます。ご確認をお願いします。

初回面接当日にご準備いただくこと

- 1 スタートブックとカウンセリングシート、筆記用具をご持参ください。
- 2 コロナウイルス感染予防のため、検温とマスク着用の上、ご来店ください。

お問い合わせ 薬事政策研究所 〒353-0004 埼玉県志木市栄町5丁目23-番28号
☎ 0120-536-185 受付時間：11時～17時（土日祝日除く）

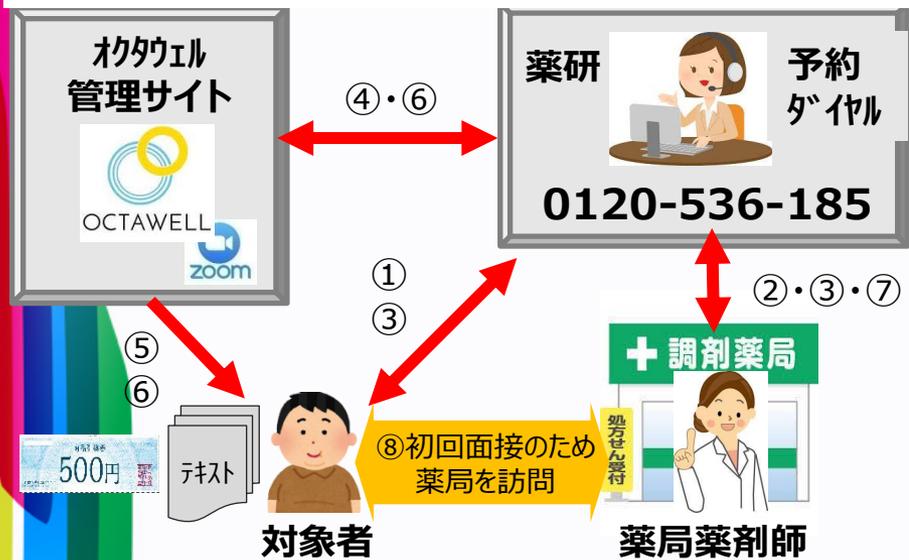
予約フリーダイヤル が掲載

※ 保険者は対象者に強い態度で参加を促しますが、対象者に参加を義務付けられる訳ではありません。
一般的には、特定保健指導の参加率は2～4割程度となっています

予約電話初回面接の日程調整

対象者が予約を気軽に行えるよう、予約ダイヤルを設置。

薬研が対象者と薬局、管理栄養士（オクタウェル）の日程調整を行います



【薬研による対象者へのヒアリング内容】
 健保名 ID 地域(住所/希望近隣エリア)
 書類発送先(会社住所・部署名)
 Zoomのアプリ(有無) 希望日時(3候補)
 連絡先(電話・メールアドレス)
 折り返し希望時間帯

		対応者	内容
①	予約電話	対象者→薬研	希望日時を 3候補 ヒアリング Zoomのアプリ有無確認
②	日程調整	薬研→薬局	薬局の日程調整、希望日時より3候補伝達し日時を確定 対象者の情報共有
③	確定連絡	薬研→対象者 薬研→薬局	予約確定の連絡 ・当日持ち物 ・担当薬剤師（栄養士） ・連絡先（薬局）
④	確定登録	薬研→オクタウェル	オクタウェル管理サイトに確定登録。（事前に管理栄養士の空きは確認）
⑤	テキスト発送	オクタウェル→対象者	商品引換券 テキスト一式を発送
⑥	Zoom URL送信	オクタウェル→対象者・薬研	オクタウェルより対象者・薬研にZoomURLをメール送信
⑦	Zoom URL共有	薬研→薬局	ZoomURLをメールで共有※
⑧	初回面談	対象者→薬局	来店 Zoomを介して栄養士と面談

※対象者がZoom対応していない場合、薬局の方でZoom環境をご用意頂きます。

予約では薬局と対象者とのやりとりは発生しません。薬研より、電話+メールでご連絡いたします

薬局への確定連絡



日程が確定しましたら、電話とメールで薬局に案内いたします

メール文面

【件名】：初回面談予約のお知らせ

※本メールは「保険者連携プログラムHORP」の予約システムにて、初回面談が確定されると同時に自動配信しております

いつも大変お世話になっております。
株式会社薬事政策研究所 HORP事務局です。
初回面談の日時が確定しましたのでお知らせします。

以下、予約システムよりご確認ください。
当日までに「商品引換券用の商品」「個人情報保護に関する同意書」のご準備をお願いします。（※オンラインHORPの場合は不要）

【面談日時】
XXXX年XX月XX日（○） XX時XX分

【実施方法】
対面 モデル実施

【健保名】

○○○○

【ID】

XXXXXX

【詳細情報確認】

<https://XXXX.horp.jp/XXXXXX>

上記予約システムでID/PWでログインし確認してください

使用するテキスト等



日程が確定しましたら、オクタウェルより対象者宅へ以下のテキスト一式が発送されます。
また、**薬局住所・薬局連絡先・管理栄養士・薬剤師名**も書面で通知されます

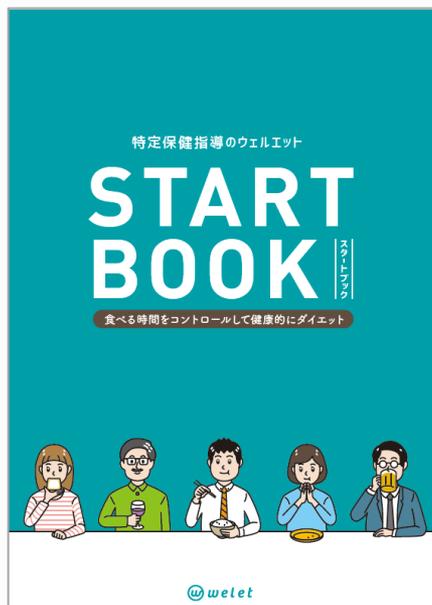
案内



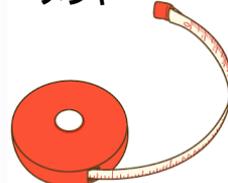
商品引換券



テキスト



メジャー



カウンセリングシート



スペースの確保／スマホスタンドなど

以下の点に配慮し、初回面接を受けられるスペースをご用意ください

- リラックスして安心できるスペース
- 参加者のプライバシー確保(声が他者にきこえない)
- 感染予防対策(通常薬局業務同様)
- 電波・通信状況がよい
- スマホスタンド(手振れ防止やハンズフリーな状態)

※ご協力をお願い

- 長時間となるため、椅子をご用意ください
- 薬局店頭とは別に別室を確保頂ければベストですが、これが不可能な場合は、薬局店頭のスペースで対応して下さい。但し、投薬カウンターを相談に活用する場合は、パーティションで区切る等の工夫をお願いします
- カウンターとは別の待合スペースの一角を利用する場合も、パーティションで区切るロールスクリーン等の措置をお願いします
- プライバシー確保のために必要なら、来店して頂く日時として、患者さんが来ない時間帯(場合によっては薬局の閉店・休憩時間等)をご検討下さい



個室等



仕切りのあるカウンター



スマホスタンド

ネット/Web環境/PC機器確認



- 基本的には参加者のスマホから、Zoomを起動して初回面接を実施します
- 予約電話の際に、対象者のスマホ（Zoomのアプリ）有無を確認いたします
操作ができない（あるいは、スマホを持っていない）場合は、薬局にあるPC機器（タブレットやPC等）で対応頂くこととなりますので、予め、通信可能かどうかの確認をお願いいたします
- 事前の確認が必要な場合は、事前に配信されたメールのURL
<https://XXXX.zoom.us/j/XXXXXX> をクリックして、 画面が立ち上がるか確認します

- ネット環境とは：情報通信を行う回線のことです。光回線、モバイルWifi、ケーブルテレビなど
- Web環境とは：インターネットを代表するサービスのひとつであるWebを閲覧するためのソフトウェア（『OS ブラウザ』）であり、OSはWindows、Mac OS、Android、iOSであり、ブラウザは、Internet Explorer、Chrome、Firefox、Safariを示します
- PC機器とは：パソコン、タブレット端末、スマートフォンを示します

「参加者のスマホ」と薬局の「PC機器」の同時使用はハウリングが発生するため
どちらか一方のみの使用になります

商品引換券

商品引換券は、特定保健指導のインセンティブとして、オクタウエルから対象者に送られます。

引き換える商品をご準備下さい。



商品引換券の見本

- ❑ 商品引換券は500円のみ
- ❑ 初回面接を受けた際に商品と引き換え可能
- ❑ 引き換える製品は、薬局で自由に設定
(健康食品、サプリメント、スキンケアの少量パック等)

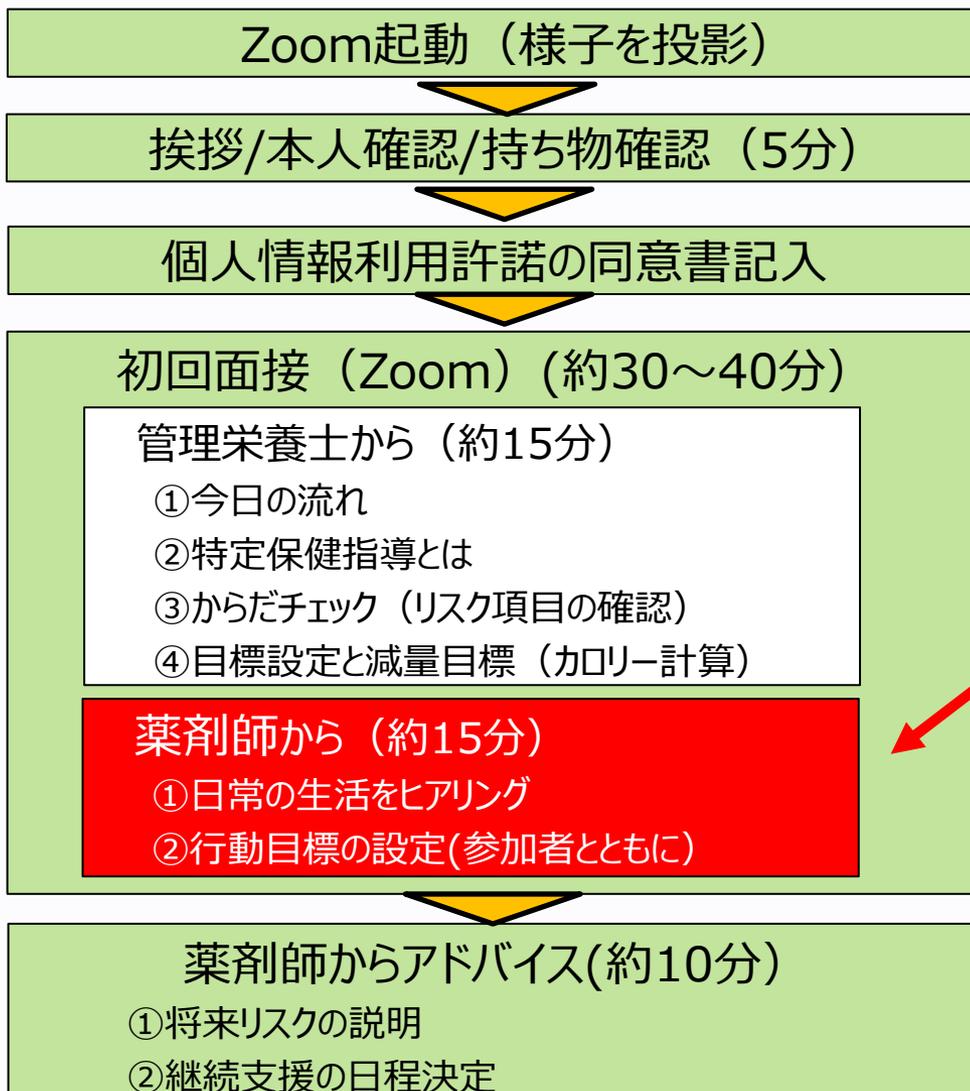


※留意事項

- ❑ 対象者が事前来店で初回面接を受けていないのに商品の引換を求めた場合、「面接に来た時のみ使用可能」と伝えてください。
- ❑ 処方薬は引き換えできません
- ❑ 「製品 < 引換券の額面金額」の場合、お釣りは不要です。「製品 > 引換券の額面金額」の場合、差額を受け取って下さい。但し、**できるだけ引換券の額面金額以上の物品を薦めることは避けて下さい。**(保険者から対象者には「指導を受けるのは無料」と案内しています。それにも関わらず、あまり高額のものを薦めて、差額が多額となった場合、トラブルに発展する可能性があります。)
- ❑ 引換券は大切に保管し、後日、指導料を請求する際のエビデンスとしてください。(返送不要)

★ 初回面接の流れ

初回面接は、以下のような流れで進行いたします



【薬剤師の役割】
参加者から日常生活のことを聞き出し、痩せるための手がかり・ポイントを探っていただきます。メモも取りましょう



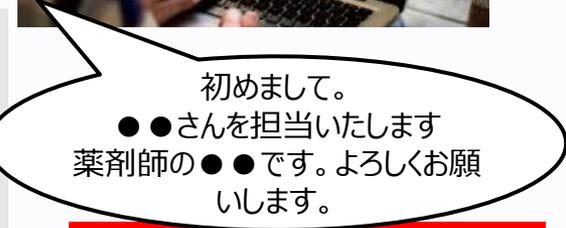
報告 (1回目)



挨拶→本人確認→リラックス (5分)

スマホ (PC機器等) からZoomを起動し、挨拶し、初回面接前の手続きを投影する (管理栄養士は、ビデオ・ミュートオフ)

参加者の声が聞こえる (拾える) ように、スマホの位置は、話者と近づけるようにしてください



- ①「お待ちしておりました」と笑顔で挨拶
- ②「本日担当させていただきます〇〇薬局の〇〇と申します」
名刺等の提示
- ③ 持ち物確認
- ④「健保名・お名前・ID番号・生年を教えてくださいませんか？」
健康保険証等で本人確認、案内状に記載のIDを確認
- ④ アイスブレイク (雑談)
- ⑤ 個人情報利用許諾同意書の説明と記入

- ご持参いただくもの
- 筆記用具
 - 健康保険証 (本人確認)
 - カウンセリングシート
 - テキスト
 - スマホ
 - 商品引換券
 - 健診結果 (任意)
 - お薬手帳 (任意)

※留意事項

- 参加者は、3か月で2キロ2センチ減らすことを目標に、薬局を訪問するよういわれ、緊張している可能性があります。
- 参加者は、「痩せたい」と思って積極的に来店した場合もあれば、「保険者から言われたので仕方なく来た」と消極的に構えている可能性があります。

アイスブレイクと個人情報利用許諾同意書



くつろいだ雰囲気を作るために、最初に雑談を試みて下さい

【アイスブレイカーの例】

- コミュニティの話：近隣コミュニティにお住まい。いつから
- 職種の話：当該保険者の指定を受けた方なので、その方またはご家族がその企業の現役。普段どのようなお仕事をされているのか（されていたのか）
- 自分からも積極的に情報開示する。薬局の話。自分自身の話
- この時点では、まだ健康の話はしない方が良い

リラックスしたところで、

「個人情報利用許諾同意書」の記入へ

※留意事項

- 「個人情報利用許諾の同意書」（予めHORPのホームページ<http://www.ripp.co.jp/horp/> の「使用書類ダウンロード」ページからダウンロード下さい）への署名を依頼して下さい
- この同意書は2部用意し、予め両方に薬局側の記入・捺印を済ませておいて下さい。対象者には両方に署名してもらい、1部を対象者に渡します。もう1部は薬局で保管して下さい。

個人情報利用許諾同意書

予め2部用意しておく。WORD版、PDF版を
 HORPのホームページからダウンロードできます
 (<http://www.ripp.co.jp/horp/> →「使用書類ダウンロード」)

2部とも予め住所、社名を記入し、社印を捺印しておく

個人情報利用承諾の同意書

年 月 日

(住 所)
 (社 名)
 代表取締役 (氏 名)
 社印

当社は、今回ご提供頂く個人情報については、下記記載の通り取得・利用致します。ご確認の上、同意を頂くたく存じます。

1 事業者の名称

2 個人情報管理責任者の所属、職名、連絡先
 所属： _____
 職名： _____
 氏名： _____
 連絡先（電話番号）： _____

3 取得する個人情報の利用目的
 提供者の健康相談に応じするため。

4 当社が取得した個人情報の第三者への提供
 当社は、次の場合を除いて、提供者に関する個人情報を提供者の同意なしに第三者に提供することはありません。
 ■ 提供者の同意がある場合、及び法令に基づき必要な場合

5 当社が取得した個人情報の共同利用について
 当社は、提供者に関する個人情報を提供者の同意なしに共同利用することはありません。

6 当社が取得した個人情報の委託について
 当社は、提供者に関する個人情報を提供者の同意なしに委託することはありません。

7 個人情報のための安全管理
 当社は、提供者に関する個人情報を保護するために必要な安全管理措置を講じています。ご提供頂いた情報は、利用目的が終了しましたら、当社の責任の下で適切に廃棄・消去致します。

8 開示・訂正・利用停止等の手続き
 提供者は、当社に対してご提供されたご自身の個人情報の、開示、訂正、利用停止等を求めることができます。ご請求の手続きは、下記の「個人情報お客様相談窓口」にご連絡下さい。

9 個人情報を提供することの任意性及び提供しない場合について
 提供者は、当社が第3項に定める利用目的のために、任意に個人情報を提供するものとします。当社が求める個人情報のご提供が頂けない場合、第3項の目的を達成できない場合があります。

10 個人情報の取り扱いに関するお問い合わせ、苦情及び相談窓口
 個人情報の取り扱いに関するお問い合わせ、苦情及びご相談につきましては、下記の「個人情報お客様相談窓口」にご連絡下さい。

住所： _____
 社名： _____
 職名： 個人情報お客様相談窓口
 氏名： _____
 電話： _____
 電子メール： _____

.....

【提供者同意欄】

上記個人情報の取り扱いを理解し、これに同意致します。

平成 年 月 日

ご氏名 _____ 印

対象者の署名及び印
 またはサインをもらう

予め1、2、10に記入。2と10には、御社の、出来れば別の社員の名前をご記入下さい。

双方の捺印／サイン
 済みのものを、薬局と参加者がそれぞれ1部ずつ保管する

管理栄養士による面接（Zoom）の開始 （約40分）：今日の流れの説明

まず冒頭、管理栄養士から、「**カウンセリングシート**」の「**今日の流れ**」を説明します
オンラインは、①特定保健指導の説明→②健診結果の記入→③数値で気になるところの解説→
④目標設定→⑤行動計画 オンライン終了後、薬剤師からの説明でいたい**40～50分くらいになる**ことを



① 今日の流れ

① からだチェック → ② 目標設定 → ③ 行動計画設定

② からだチェック

今回の健診結果を確認しましょう。

③	体重	血圧 (収縮期)	喫煙習慣	空腹時血糖値	中性脂肪	LDL コレステロール	AST
	kg		有				
	BMI	mmHg	無	mg/dl	mg/dl	mg/dl	UI
	腹囲	血圧 (拡張期)	服薬	HbA1c	HDL コレステロール	ALT	γ-GTP
	cm	mmHg	有	%	mg/dl	UI	UI
			無				

④ 目標設定

① 3ヶ月後に達成したいことを書きましょう。

② 減量目標を設定しましょう。

	現在	1ヶ月後	2ヶ月後	3ヶ月後
体重	kg	kg	kg	kg
腹囲	cm	cm	cm	cm

③ 調整するエネルギー量を計算しましょう。

kg × 7,200kcal ÷ 90日 = kcal/日

**カウンセリングシート・テキスト
をお手元に用意をしましょう**

コースを選択

自分にあったコースを選択しましょう。

- バランス改善コース 肉量や脂質が多く栄養バランスがずれがちな方におすすめ。食べる時間と量を意識して食事バランスを改善しましょう。
- 高血糖改善コース 空腹時血糖値やHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）が気になる方におすすめ。血糖値の上がりにくい食べ方を身に付けます。
- ダイエット集中コース この機会にしっかり減量したい方におすすめ。太りにくい食べ方、生活習慣を身に付けましょう。
- お酒の飲み方改善コース お酒が好きな方、肝臓機能が気になる方におすすめ。健康的な賢いお酒の付き合い方を身に付けましょう。
- レディースコース 女性の方におすすめ。年齢とともに変化する体と上手に付き合う習慣を身に付けましょう。
- 脂質異常改善コース 動脈硬化の原因ともされる脂質異常が気になる方におすすめ。油の多い食事や生活習慣の改善が必要です。
- 高血圧改善コース 血圧値が高い方におすすめ。放置すると様々なリスクに繋がる高血圧を食事・生活習慣から見直しをはかります。

⑤ 行動計画

目標を達成するために日々実践することを具体的に決めましょう。

	実践すること	調整カロリー
1		kcal
2		kcal
3		kcal

管理栄養士による面接（Zoom）： 特定保健指導の説明



特定保健指導の説明をテキストを用いて、説明があります

今日の流れ

- 1 からだチェック
- 2 目標設定
- 3 行動計画設定

それでは、
特定健診保健指導から
説明いたします



CHAPTER 02

特定保健指導って？

特定保健指導とは

- 2008年から厚生労働省が実施する国民の一次予防施策です。
- 健康診断の結果からメタボリックシンドロームに該当される方や予備軍の方が対象になります。
- 期間中ご本人のお取り組み状況は厚生労働省に報告する義務があります。

カウンセリングシート「からだチェック」と合わせて確認しましょう。

メタボリックシンドロームとは

生活習慣病の前段階の状態です。
そのまま放置をすると脳卒中や心筋梗塞など命にかかわる病状になる可能性が高くなってしまいます。



「特定健診保健指導の制度」について概要説明

- 特定保健指導とは
- モデル実施とは **テキストP02 説明**



ポイント

なぜ、保健指導の対象となったのかを理解してもらいます。

★ 管理栄養士による面接（Zoom）： からだチェックの記入



健診結果をもとに、からだチェックに記入していただきます。

今日の流れ

1 からだチェック

2 目標設定

3 行動計画設定

からだチェック

今回の健診結果を確認しましょう。

体重	血圧(収縮期)	喫煙習慣	空腹時血糖値	中性脂肪	LDL コレステロール	AST
66.2 kg	150 mmHg	有	110 mg/dl	233 mg/dl	145 mg/dl	13 UI
BMI 26.5		無				
腹囲	血圧(拡張期)	服薬	HbA1c	HDL コレステロール	ALT	γ-GTP
90.0 cm	110 mmHg	無	5.8 %	52 mg/dl	13 UI	21 UI

健診結果をからだチェック
に記入してください



●●さんは、血圧・血糖・LDL
が基準より高いですね。

「からだチェック」 健診結果について
－ リスクになっている項目の確認

ポイント

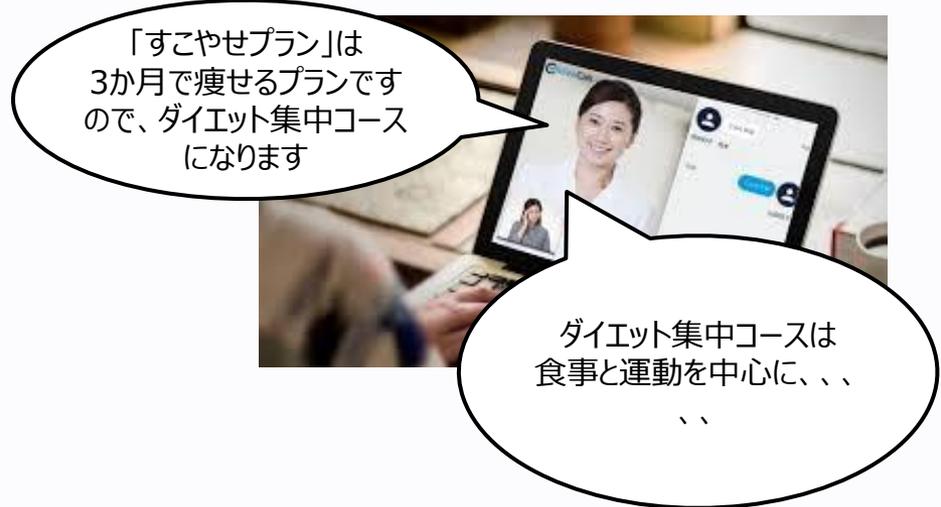
ご自身の現在のからだの状態について知ってもらいます



管理栄養士による面接（Zoom）： コースの選択



コースの選択になりますが、「ダイエット集中コース」を選択していただきます。



コースを選択

自分にあったコースを選択しましょう。

<input type="checkbox"/>	バランス改善コース	外食や間食が多く栄養バランスがくずれがちな方におすすめ。食べる時間と量を意識して食事バランスを改善しましょう。
<input type="checkbox"/>	高血糖改善コース	空腹時血糖値やHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）が気になる方におすすめ。血糖値の上がりにくい食べ方を身に付けます。
<input checked="" type="checkbox"/>	ダイエット集中コース	この機会にしっかり減量したい方におすすめ。太りにくい食べ方、生活習慣を身に付けましょう。
<input type="checkbox"/>	お酒の飲み方改善コース	お酒が好きな方、肝臓数値が気になる方におすすめ。健康的な質いお酒の付き合い方を身に付けましょう。
<input type="checkbox"/>	レディースコース	女性の方におすすめ。年齢とともに変化する体と上手に付き合う習慣を身に付けましょう。
<input type="checkbox"/>	脂質異常改善コース	動脈硬化の原因ともされる脂質異常が気になる方におすすめ。油の多い食事内容や生活習慣の改善に役立てましょう。
<input type="checkbox"/>	高血圧改善コース	血圧値が高い方へおすすめ。放置すると様々なリスクに直結する高血圧を食事・生活習慣から見直しをはかりましょう。

ポイント
3か月で痩せるコースであることを認識していただきます

- ①「ダイエット集中コース」について説明
- 太りにくい食べ方
 - 生活習慣を身につける

管理栄養士による面接（Zoom）： 目標設定

3か月後の目標を設定してもらいます



「すこやせプラン」の
目標は決まっています、
これからの3か月で、特定
健診時よりも-2kg-2
cm痩せることです
※



●●さんは現在
体重が●kg
ウエストが●cmですので、
●kg●cmが目標ですね

今日の流れ

- ① からだチェック
- ② 目標設定
- ③ 行動計画設定

目標設定

① 3ヶ月後に達成したいことを書きましょう。

●月●日までに2kg、2cm痩せる
 体重 ●kg→●kg
 ウエスト ●cm→●cm

①「目標」について説明

- 明確な数値の目標（特定健診時との対比）
- 期日（測定日）を決定

※減量目標は健診時の数値により変更する場合があります
当該年の健診時の体重の値に、0.024 を乗じた体重 (kg) 以上かつ同体重 (kg) と同じ値の腹囲 (cm) 以上減少

②「目標達成しなかった場合」について説明

- 3か月後達成しなかった場合、さらにの3か月継続されること
- 継続支援の内容、方法



ポイント

目標達成しなかった場合は、さらに3か月の栄養士による指導が入ることを理解してもらい、短期間で集中します

★ 管理栄養士による面接（Zoom）： 減量目標・エネルギー量の計算



3か月間の減量目標、痩せるために必要なエネルギー量を計算してもらいます

今日の流れ

① からだチェック ② 目標設定 ③ 行動計画設定

② 減量目標を設定しましょう。

	現在	4/10	5/10	6/10
体重	66.2 kg	65.2 kg	64.8 kg	64.0 kg
腹囲	90.0 cm	89.5 cm	88.5 cm	88.0 cm

③ 調整するエネルギー量を計算しましょう。

kg × 7,200kcal ÷ 90日 = kcal/日

減量目標は
少しずつ減量する方法で
無理なく設定しましょう

測定日付を
記入

1 か月後、2 か月後、
3 か月後、●kg●cm
はいかがでしょうか？

- ①「減量目標」について説明
 - 明確な数値の目標
 - 測定日を決定
 - 測定の仕方（腹囲と体重） テキストP 参照
- ②調整するエネルギー量を計算
- ③参加者の目標に対する反応や感想をききます

ポイント

設定された減量目標について、参加者の反応を見て栄養士への伝達をお願いします



★ 薬剤師による面接：行動計画の設定

ここから薬剤師が中心になって
ヒアリングと行動計画を設定！



参加者の日常生活のことを聞き出し、実践すること（行動計画）を、管理栄養士と共に考えます



行動計画

目標を達成するために日々実践することを具体的に決めましょう。

	実践すること	調整カロリー
1	お菓子をやめる、ご飯を半分にし汁物は残す。魚中心にする	kcal
2	毎日30分のウォーキングを行う 週末は1時間の運動をする	kcal
3	夜9時以降は、食べない お酒を減らす	kcal



揚げ物、お酒の量が少し多いですね。

お米はどのくらい食べますか？

日常生活についてお聞きしますね。
朝は何時に起きますか？
食事は3食べていますか？
お酒は……？

少しやせたら、まず、何をしたいですか？

- ① 日常生活をヒアリング
食事/睡眠/間食/運動/お休みの過ごし方
趣味/ダイエット経験/喫煙/飲酒/外食
体重の測定/既往症/気になること
- ② 「実践できそうなこと」を栄養士+薬剤師双方からの提案により、実践することを決定
- 食事/運動 の組み合わせ
- ③ 禁煙のすすめ



参加者との対話を積極的に行い、日常生活を聞き出し、自分でも続けられそう、、という行動目標を提案

薬剤師からの聞き取りのポイント 1



食事	3食摂取 朝・昼・夕食の時間/内容	3食きちんと食べていますか？朝・昼・夕食は、何時にどんなものを採っていますか？（だいたいの、献立、外食、お弁当、お惣菜）
	外食習慣と頻度	外食はいつにいますか？どんなものをオーダーしますか？
	間食/夜食の有無/内容	間食はしますか？寝る前に何か食べますか？何時に食べますか？
	野菜や魚の摂取	お野菜は好きですか？お魚は食べますか？
	嗜好品	コーヒー、揚げ物、果物、アイスクリーム、お菓子、チョコレート
	水分量	水分は1日どれくらいとっていますか？お水/お茶/ジュース
	気を付けていること	お腹がすいたら、どうしていますか？
	自炊	お料理は自分で作っていますか？好きですか？
睡眠	起床/就寝時間	朝は何時におきますか？夜は何時頃寝ますか？
	睡眠の質	よく眠れていますか？ 夜中に目がさめますか？目覚めはスッキリしていますか？
運動	運動の習慣・頻度・内容	普段、何か運動していますか？通勤手段は何ですか？歩いていますか？過去何か運動をしていますか？スポーツクラブ、ウォーキング、自転車など有酸素運動をやっていますか？



ポイント

無理なく、自分でも続けられそう、、、という具体的な日常の行動をアドバイスしてあげてください

薬剤師からの聞き取りのポイント 2



その他	体調で気になっていること	体調で何か昔と違って気になっていることはありますか？寝汗などありませんか？息があがったりしていませんか？肩こりはどうですか？
	ダイエットの経験	これまでダイエットの経験はありますか？いつ頃のことですか？その時はどうでしたか？
	既往症	病院に定期的に通っていることはありますか？お薬飲まれていますか？アレルギーとか花粉症とかありませんか？
	家族	家族はこのプランに参加すると言ったら、どんな反応でしたか？ご家族の体形はどうですか？一緒に協力してくれそうですか？
未来	すこやせプラン成功	このプランで少しやせたら、誰が喜んでくれますか？何をしてみたいですか？
	5年後の健康	3カ月が、達成できたら、次も継続していけそうですか？5年後にどうなっていたいですか？以前着ていた服で、もう一度着てみたいものはありますか？成功したら、どんな服装をしてみたいですか？



ポイント

無理なく、自分でも続けられそう、、、という具体的な日常の行動をアドバイスしてあげてください

行動計画の例



薬剤師

実践すること	
お菓子をやめる、ご飯を半分にし汁物は残す。魚中心にする。 野菜から食べる	食事
夜9時以降は、食べない お酒を減らす 缶ビール3本→1本 つまみの揚げ物を採らない	食事
プリン体が多い食材を摂取しない。 ビールは控える。一回の飲酒量を、ビール換算500ml、日本酒換算1合	食事
大盛を注文しない。甘いジュース類を飲まない→お茶にする。ご飯は1/3残す。休刊日を週2日（月、土）守る。	食事
間食（特に菓子パン・果物）をやめて、多飲していたジュース類をやめ水・茶・ブラックコーヒーのみにする。	食事
週2回いていたラーメンをやめる 外食をやめて、自炊か鍋料理にして 野菜をたくさんとる	食事



ポイント

参加者の生活スタイルにあった、実践可能な行動計画を一緒に考えましょう

実践すること	
毎日30分のウォーキングを行う 1日7000歩をめざす 階段を使うようにする	運動
歩数計を持ち歩く。平均8000歩/日を目標にする。 一駅前でおりて、歩いて職場に行く	運動
深夜23時以降の飲食・飲酒をしない。 就寝前にややぬるめのお風呂にゆっくり入る。	生活
寝る前にゆっくりお風呂に入り、代謝をあげて、睡眠の質を上げる。	睡眠
代謝をあげるサプリを取り入れてみる 食事のあと、歯を磨いて、間食をとらないようにする	生活
毎朝、7時に体重を測る 朝と夜、軽いストレッチをして身体お動かす	運動

管理栄養士・薬剤師による面接（Zoom）

終了まで



質疑応答→本日のおさらい→Zoomの退出

今日の流れ

- 1 からだチェック
- 2 目標設定
- 3 行動計画設定

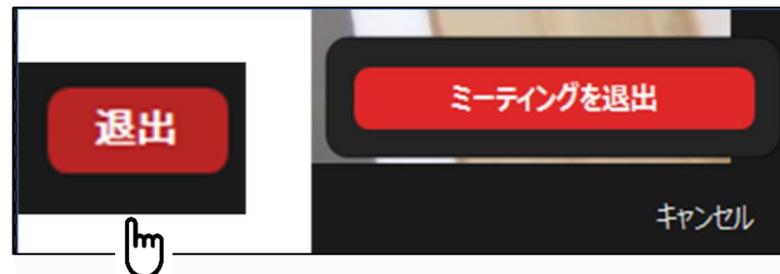
- ① 質疑応答 参加者から栄養士へ
- ② 質疑応答 薬剤師から栄養士へ
- ③ 本日のおさらい（カウンセリングを読み合わせ）

— ●月●日までに2kg2cm 痩せる

そのために実践することは

- ● ● ● ●
- ● ● ● ●
- ● ● ● ●

- ④ 本日はありがとうございました → Zoomの退出



行動計画の「実践すること」の読み合わせを行い、認識の共有を行います

薬剤師からのアドバイス（10分）： 喫煙者への対応



喫煙者の場合、禁煙指導を行ってください（テキストP7より）

CHAPTER

05

禁煙について

Point

01

たばこを吸うデメリットを知ろう

たばこのパッケージに必ず記載があるように「健康に及ぼす悪影響」が第一です。喫煙者にはがん、心臓病、脳卒中、肺炎腫、喘息、歯周病になる確率がとても高いことがデメリットです。電子たばこでも有害性があることがわかっています。



Point

02

専門家のサポートで「確実に」成功

一定の要件を満たせば保険適用で禁煙治療を受けることもできます。ニコチンパッチや飲み薬を使って、専門家のサポートを受けることで自力よりも確実に禁煙を成功させることができます。長期的に見ると、とても経済的です。



ニコチンパッチ（貼薬）



のみ薬

禁煙はなかなか
難しいですが、
一緒に頑張りましょう！



※お願い

薬局の禁煙サポート冊子があるようでしたら、お渡ししてください

ニコチンパッチ等禁煙補助薬をご希望された場合、別途費用かかる点ご理解いただいて提供してください

ポイント

ご自身の努力で禁煙は難しい点、専門家の力を借りる方法もあることを伝えてください



薬剤師からのアドバイス（10分）： 腹囲・体重の測定方法



薬剤師

腹囲と体重の測り方について説明とアドバイスをさせていただきます

（テキストP9より）

Q：腹囲って、どこを測るの？

A：腹囲の測定方法

- ①なるべく空腹時に、衣類を脱いで立位に
- ②メジャーをおへその高さで水平に回します
- ③深呼吸でお腹の力を抜き、息をはいた時に目盛りを読む

※ウエストではありません。
※お腹の脂肪でおへそが下になっている場合は、わお腹の肋骨の一番下と骨盤の出っ張ったところの中間を測りましょう。
※メジャーが斜めになったり、ねじれていないか確かめましょう。



Q：体重を計るタイミングは？

A：「朝トイレに行った後が一日のうちで一番体重が少ない状態です
日々同じタイミングかつ同じ状態（洋服など）で計るよう
にしましょう



腹囲の測り方は
ご存じですか？
ウエストではありません。
位置は、おへその高さ
になります。



ポイント

腹囲は、ウエストではないことを理解してもらうため、具体的な場所について参加者に示してあげてください

★ 薬剤師からのアドバイス（10分）： 肥満が引き起こすリスクの説明



薬剤師

現在の検査値から、将来発症するリスクについてお伝えしてください

【将来発症するリスク】

- 高血圧症
- 糖尿病
- 脂質異常症
- 肝臓病

〇〇さんは
先ほど、**血圧とHbA1c**
が基準より高めでしたね。
これを放っておいて、今まで
どおりの生活をしていた時の
リスクについてお話ししますね



これらの疾病は、脳や心臓、血管などにダメージを与え、結果ある日突然、心筋梗塞、脳卒中など、命に関わる恐ろしい疾患を引き起こすことがあることを認識していただきます



生活習慣病は「サイレントキラー」と呼ばれている

※お願い

重症化するとどのような末路（生活の質の著しい低下・失明・下肢切断・人工透析やかかる医療費等）を迎える点、医業に携わる現場よりリアルなお話を伝えてください



ポイント

「病気になる前に」今、実行することの大切さを認識していただきます

8. 継続支援日時を 決める

継続支援の日時の決定

日程設定は、3か月

継続支援の日程決定→カウンセリングシートのコピー（控え）

3か月間で参加者の連絡がつく日を決定し、電話/来店する日時を決定します

2 減量目標を設定しましょう。 4/10 5/10 6/10

	現在	1ヶ月後	2ヶ月後	3ヶ月後
体重	66.2 kg	65.2 kg	64.8 kg	64.0 kg
腹囲	90.0 cm	89.5 cm	88.5 cm	88.0 cm

薬局連絡日 4/12 18時 5/11 18時 6/12 17時

3 調整するエネルギー量を計算しましょう。

いつでも都合
よろしいですか？



私も●●さんと一緒にし
っかり取り組んでいま
すので、一緒に頑張りま
しょう。コピーを取らせて
くださいね

連絡日を記入したら、「カウンセリングシート」のコピーをとり、
原本をお渡しします。また薬局の電話番号も伝えます



ポイント

継続支援の日時は、決定しておいた方が連絡がつきやすい

エンディング



質疑応答→商品引換え

「今日は長時間おつかれさまでした」

「わかりにくかったこと、難しかったことはありましたか？」

「何か質問はありますでしょうか？」

「●●さんが今日の立てた目標を、私もしっかりと一緒に取り組んでいきますので、3か月間、一緒に頑張っていきましょうね」

「途中、難しいと感じたときや、つらくなったり、体の変化や聞きたいことがありましたら、いつでも相談してくださいね」

おつかれさまでした、、、

商品をお渡し



ポイント

参加者の満足・信頼度を高め、気軽に何でも相談できる専門家と思って帰っていただきます

書類の確認とお見送り

カウンセリングシートをお渡ししたら、当日の指導は終了です
最後に、以下手元にもあるかご確認ください

- 個人情報利用許諾同意書（薬局保管用）
- 商品引換券（使用された場合）
- 「カウンセリングシート」のコピー
- 参加者の状態（現在の健康状態と課題等）
を把握した内容のメモなど



最後は笑顔でお帰してください

初回面接後の報告： 専用画面の立ち上げ



1. 初回面接が終わりましたら、**1週間以内**にHORP専用サイトより、初回面接の報告をお願いします
 薬局の「面談予定一覧」から該当する面接の  をクリックし、
 「面談予定詳細」の「面談完了しました」を押します

薬事政策研究所
Research Institute of Pharmaceutical Policies

ソフィアテスト201911

トップページ
報告シート
一覧表示
新規登録
面談予定
予定一覧
設定

保険者連携プログラム HORP

お問い合わせ

面談予定一覧

健保名	ID	面談日時	面談形式	ステータス	最終更新日
 関東信用組合連合健康保険組合	999999999	2020年11月11日	対面	未実施	2020年11月11日
 北関東しんきん健康保険組合	999999999	2020年11月11日	オンライン	未実施	2020年11月11日
 関東信用組合連合健康保険組合	999999999	2020年11月11日	対面	未実施	2020年11月11日
 関東信用組合連合健康保険組合	999999999	2020年11月11日	対面	未実施	2020年11月11日

面談予定詳細

保険者名 (健保名) 関東信用組合連合健康保険組合

ID 999999999

性別 男

生年 1999年

ステータス 未実施 / キャンセル

面談完了しました

面談情報

面談予定日時 2020年11月11日 (水) 12時12分

初回面接後の報告： 面談情報の入力



2.報告画面にいくので、「面談日」「時間」「患者OR新規」「1. 現在の健康状態と課題」「2.目標」「面談時に服薬中の薬」「健診結果等」を、「**カウンセリングシート**」を基に入力してください

ヒアリングで聞いた健康課題をここに記入してください

目標設定

3ヶ月後に達成したいことを書きましょう。

●月●日までに2kg、2cm痩せる
 体重 ●kg→●kg
 ウエスト ●cm→●cm

からだチェック

今回の健診結果を確認しましょう。

体重	血圧 (収縮期)	喫煙習慣	空腹時血糖値	中性脂肪	LDL コレステロール	AST
66.2 kg	150 mmHg	有	110 mg/dl	233 mg/dl	145 mg/dl	13 UI
BMI 26.5		無				
腹囲	血圧 (拡張期)	服薬	HbA1c	HDL コレステロール	ALT	γ-GTP
90.0 cm	110 mmHg	有	5.8 %	52 mg/dl	13 UI	21 UI
		無				

保険者連携プログラム HORP

報告書シート

対象者コンタクト時 **初回面談の記録** フォローアップの記録

面談日 自 2019年08月20日 10:30 ~ 12:00

薬局の志 新規 患者

1. 現在の健康状態と課題
 血圧たかい。健診で指摘される。タバコ1日1箱、缶ビール毎日3本

Step1 「現状はどうですか？」 記入例

2. 目標いつまでに何をするか
 ①血圧・脂質が高いので、食事を特に気を付けた生活をする。血圧は130/80台を目標とする。②体重を70kg以下にまで減量する。③薬の飲み忘れを防ぐ。後発品を積極的に採用する。

初回面談時

体重 [] kg 腹囲 [] cm 血圧 [] / []

HDL [] mg/dl 中性脂肪 [] mg/dl LDL [] mg/dl

HbA1c [] % 尿酸 [] mg/dl yG T [] U/L

※指導する項目は必ずヒアリング

初回面接後の報告： 行動計画の入力



3.参加者と設定した行動計画3つをカウンセリングシートを見ながら、①～③に入力し、下書き保存を押します。提出する際には、「報告する」ボタンをクリックします。

行動計画		
目標を達成するために日々実践することを具体的に決めましょう。		
	実践すること	調整カロリー
1	お菓子をやめる、ご飯を半分にし汁物は残す。魚中心にする	kcal
2	毎日30分のウォーキングを行う 週末は1時間の運動をする	
3	夜9時以降は、食べない お酒を減らす	kcal

保険者連携プログラム HORP

お問い合わせ ログアウト

行動目標③

行動計画 c: 睡眠に関する生活習慣を改善する

具体的な行動

ぐっすり眠れるようにする。規則正しい生活をする。

「行動事例」を参考に

3. 目標達成のため自分でできること・プラン

夜中まで起きない。早寝する。昼寝をしない

Step 3 「目標達成のためにあなたは何かができますか？何をやりますか？」

4. 薬剤師からのアドバイス

ああああ

Step 4 「サポートできることは何ですか？」

「報告する」で、初回面接の業務は一旦終了です

初回面接後の報告： 行動計画の報告方法



行動計画は、以下A/B/C/Dの4つの中から該当する**3つを必ず**選んでいただきます。**Aは必須項目**

	改善する行動	主な内容
A	食事に関する生活習慣を改善する	<ul style="list-style-type: none"> ・甘いものや脂肪分の多いものを食べる量を減らす ・塩分を減らす ・栄養のバランスを改善する ・アルコールを減らす ・食べ方を改善する（不規則な食事時間、咀嚼回数、等）
B	運動に関する生活習慣を改善する	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキングやジョギング等の軽い運動を行う ・日常生活の中で運動を取り入れる（車での移動を減らす等） ・運動するようなモチベーションを高める（歩数計を持ち歩く、毎日体重計測する等） ・テレビ視聴等の「動かない時間」を減らす
C	睡眠に関する生活習慣を改善する	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活をおくる ・昼寝を減らす ・質の高い睡眠を得るために生活習慣を改善する（日中の活動の増大等）
D	その他の生活習慣を改善する	<ul style="list-style-type: none"> ・タバコをやめる
E	服薬に関する習慣を改善する	<ul style="list-style-type: none"> ・服薬している薬それぞれの狙いや効能等を把握するよう、薬剤師と相談する ・薬を飲み忘れないような工夫を、薬剤師と相談する ・自分の判断で薬を飲んだり飲まなかったりせず、薬剤師と ・薬局を一つにまとめる
F	医療費の使用に関する習慣を改善する	<ul style="list-style-type: none"> ・できるだけ通常の診療時間等の範囲で診察や薬の受け取りを受ける ・後発医薬品を服用する ・残薬について薬剤師と相談する（今ある残薬をどうするか。また、今後、残薬が発生しないようにするために。） ・症状によっては、市販薬をえるか、薬剤師と相談する

Aは必ず選択してください

喫煙者は、禁煙するために、「D」を設定してください

2回目以降のフォローアップ：参加者の行動変容と腹囲・体重の確認



薬局連絡日に、**電話（あるいは来店）**で、**達成度状況、腹囲・体重の経過**、実施する中での課題、お困りのことなどについて確認・アドバイスを行ってください

「●●さん、先月薬局で保健指導を担当しました●●です」
 「お元気でしたか？ ●か月経ちましたが、体調お変わりないでしょうか？」
 ……雑談などしながら本題に入る……

「●●さんが先日立てた目標を一つ一つ確認したいので、カウンセリングシート今手元にご用意いただけますか？」

それぞれ、行動計画①～③までをヒアリング

「●●は5段階でどれくらいできたとお感じですか？」「その理由は何だと思いませんか？」

「どれが難しいと感じましたか？」

「逆に、これなら出来そうだと思うのはどれですか？」

「現在の体重と腹囲をお聞かせいただけますか？」（必須の質問）

達成度状況にて、

「私に教えてほしいこと、サポートしてほしいことはありませんか？」

② 減量目標を設定しましょう。 4/10 5/10 6/10

	現在	1ヶ月後	2ヶ月後	3ヶ月後
体重	66.2 kg	65.2 kg	64.8 kg	64.0 kg
腹囲	90.0 cm	89.5 cm	88.5 cm	88.0 cm

薬局連絡日 4/12 18時 5/11 18時 6/12 17時

③ 調整するエネルギー量を計算しましょう。

その後
いかがですか？



1か月後 2か月後 3か月後



ポイント

「**薬局が行動変容の伴走者**」であることに気付いてもらえるよう、「**励まし**」をお願いします

フォローアップ終了後の報告： 結果の記入



- 1.フォローアップが終わりましたら、**1週間以内**にHORP専用サイトより、報告をお願いします
 薬局の「報告シート」「一覧表示」から該当する参加者の ■ をクリックし、
 報告シートの「2週間後」～「4ヶ月後」（左タブで、切り替え可能）「電話/来店」「日付」「時間」「
 指導担当者名」行動目標①～③に対する「達成度」「理由」「アドバイス」を入力します



薬事政策研究所
Research Institute of Pharmaceutical Policies

保険者連携プログラム HORP

お問い合わせ ログアウト

テスト薬局 1

トップページ

報告シート

一覧表示

新規登録

報告シート

対象者コンタクト時

初回面談の記録

フォローアップの記録

5. 来店/電話のフォローアップ

行動目標①～③のそれぞれについて、達成度および、その理由と具体的なアドバイスについて記入してください

2週間後

2ヶ月後

4ヶ月後

最終評価

来店/電話

電話

10:00

指導担当者

薬研 花子

行動目標①

3. 目標達成のため自分でできること・プラン

休肝日を週2日もうける。
アルコール量を減らす。
食べ過ぎない
塩分控える。

達成度

25%：目標に対する行動が、ほとんど実行できていない

理由

あああ

経過の「体重」「腹囲」は、
「理由欄の余白」に記載を
お願いします

フォローアップ
2週間後
2ヶ月後
4ヶ月後
とそれぞれ登録する

システム上の表示を変更することはできないため、実際フォローした日→入力タブは右のように読み替えて入力してください

- 「2週間後」→「1回目の継続支援終了後」の結果を記入
- 「2か月後」→「2回目の継続支援終了後」の結果を記入
- 「4か月後」→「3回目の継続支援終了後」の結果を記入

フォローアップ終了後の報告： 結果の送信



1. 全てのフォローアップが終わりましたら毎月20日午前中迄にHORP専用サイトより、報告をお願いします
 薬局の「報告シート」「一覧表示」から該当する参加者の ■ をクリックし、
 報告シートの「最終評価」目標に対する評価として「コメント」「服用している薬」
 指導終了時の「健診結果（測定値）」を登録し、「下書き保存」「最終評価」ボタンで登録します

5. 来店/電話のフォローアップ
行動目標①～③のそれぞれについて、達成度および、その理由と具体的なアドバイスについて記入してください

2週間後
2ヶ月後
4ヶ月後
最終評価

6. ■最終評価■
2. で立てた目標に対する評価を記載

指導担当者からの総括コメント
体重減少 (-5.8kg)、腹囲減少 (-7cm)、血圧安定 (149⇒129) を達成。自らの達成感で、ウォーキングも増えた。
薬は後発品を積極的に採用し、薬代を毎月1800円節約でき、大変満足されている。|

指導終了時

体重	<input type="text"/>	kg	腹囲	<input type="text"/>	cm
HDL	<input type="text"/>	mg/dl	中性脂肪	<input type="text"/>	mg/dl
HbA1c	<input type="text"/>	%	尿酸	<input type="text"/>	mg/dl
			LDL	<input type="text"/>	mg/dl
			γG T	<input type="text"/>	U/L

可能な範囲でご記入下さい。

下書き保存 **最終評価へ**

オクタウェル社から健保のXML提出締切が毎月20日となっています
最終評価が20日午前中だった場合、終了してすぐに入力が必要になるため、20日を避けた方がよいです。

最終評価時には、
「体重」「腹囲」の入力を
お願いします

「最終評価」で、一連のモデル実施の業務は完了となります

参加者・健保へのフィードバック



薬研からの最終報告を受け、オクタウェルより、参加者・健保へポータルサイトで評価メッセージが送られます

参加者へのメッセージ（例）

定期報告への返信内容 **必須**

※対象者に送られるメッセージです

お忙しい中、ご報告と詳細なメッセージいただきましてありがとうございます。面接のお話しでも、健康意識が高い方であることは理解しておりましたが、今回は数値改善の為に特に飲酒習慣にフォーカスして目標を実行されましたね。本当に素晴らしいです。再検査結果は数値が上がっていたとのことでしたので、引き続き、休肝日と適量を意識してくださいね。また、就床時間を早めてみての体調変化は感じることが出来ましたか？体内時計のリズムを整えて、体調管理に繋がってくださいね。

3か月間のご参加ありがとうございました。健康について考える良いきっかけになっていましたら幸いです。それでは、お元気で過ごしてくださいませ。

健保組合へ報告書（例）

報告書（100文字以上） **必須**

肝機能について受診し、「再検査結果ではGTPが140だった。引き続き注意していきたい。」との報告があった。目標体重には届かなかったが、減量に繋がっている。全ての行動目標に前向きに取り組み、休肝日・飲酒適量・就床時間を早めることが習慣になったため称賛し、継続を促した。



ポイント

参加者へは終了したことに対する称賛と、3か月後以降も継続してもらうための文面になっている

請求

指導料と請求書発行について



最終報告が終わりましたら、薬局から弊社に対し、委託契約書に基づいて請求書の発行してください
請求書については、HORPのホームページからダウンロードし、必要事項をご記入の上、郵送/メールでPDF添付で送付ください

メール宛先：support@horp-rip.com

費目	金額（円/人）
指導料	6,000
引換券（使用があった場合）	500
合計	6,500

請求書

請求書

請求先：株式会社薬事政策研究所

請求元：〇〇〇〇〇
法人名 〇〇〇〇〇〇
店舗名 〇〇〇〇〇

保険者における保健指導業務の実施に関し、〇〇年〇〇月に指導を終えた（全ての電話フォローを実施した）分について以下の通り請求します。

指導料（税別）	6,000円
消費税	600円
商品券立替金	500円
請求金額（税込）	7,100円

内訳：（注：当該月に実施した指導人数を、保険者毎に集計して記入。）

保険者名	対象人数 (A)	指導料 (B) (=A×6000円)	商品引換券の利用があった件数 (C) ※1	商品引換券の立替金 (D) (=C×商品引換券額面)	保険者毎の請求金額合計 (=B+D)
〇〇〇〇〇〇	1	6,000	1	500	6,500

※1 薬局店舗で対象者から回収した商品引換券を全て添付すること。

振込先情報：

金融機関名	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
支店名	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
口座の種類（一つに〇）	普通 当座
口座番号	●●●●●●●●●●
口座名義（フリガナ）	〇〇〇〇〇〇

(<http://www.ripp.co.jp/horp/> の「使用書類ダウンロード」ページからダウンロード下さい)

-2cm・2kgが達成できなかった場合

- ◆ 3か月を経過しても、到達目標の-2キロ-2センチが達成できなかった場合も、薬局への指導料金は全額支払われます。
- ◆ 対象者は引き続き、更に3か月間の指導を、管理栄養士から受けることとなります。（「モデル実施」から「通常の特定保健指導」に戻るかたちとなります。）
 - ◆ この場合、対象者には、さらに3か月の保健指導が追加
 - ◆ 健保は、3か月分の保健指導分の費用が発生します
- ◆ 「薬剤師では、対象者を痩せさせ健康にすることは難しい」ということにならないためにも、**薬局は特定保健指導で成果を挙げることが可能である**
- ◆ という実績を積み上げることが重要です
- ◆ 対象者だけでなく、薬局も同様の目標を掲げ、取り組んでいただくようお願いいたします

【薬局の達成目標】

特定健診測定時より

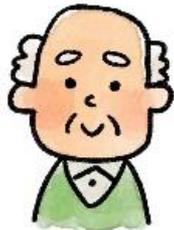
腹囲2.0cm以上かつ体重2.0kg以上減少させる

保険者連携プログラムによる改善事例

Aさん（男性・65歳）の場合

受診勧奨

**体重-2kg減
血圧・血糖・脂質
γGT全て改善！**



【健康課題】

元々糖尿病の薬をもらっていたが、退職後受診をやめた。健診にて糖尿病・高血圧・高脂血症を指摘される。間食が多く、口渇もありジュース類多飲。薬を服用しなくても大丈夫だと思っていた

【目標】

6ヶ月後までに、HbA1cを7%以下、LDLを正常化、血圧を130/80にする

【具体的な行動目標】

行動目標①	行動目標②	行動目標③
間食をやめる 飲み物決める	ウォーキングを30分以上やる	薬を飲み忘れない
間食（菓子パン・果物）をやめ、多飲していたジュース類を水・茶・ブラックコーヒーに変更	1日に30分以上のウォーキングをして、1日8,000歩以上歩く	薬を服用することの重要性を理解し、食事前に服用する薬を目の前に準備

【検査値の変化(4ヶ月後)】

指導時の検査数値		指導時の検査数値	
体重	79	体重	77
腹囲	94	腹囲	
血圧	149/108	血圧	140/85
HDL	46	HDL	48
中性脂肪	131	中性脂肪	51
LDL	172	LDL	78
HbA1c	11.3	HbA1c	7.0
尿酸	6.2	尿酸	6.2
γGT	35	γGT	19



Bさん（男性・58歳）の場合

**降圧剤が
なくなる**



【健康課題】

自己判断で血圧が高い時しか飲んでいない。(医師にはできるだけ続けて服用するよう言われている)夏の間は120/70前後だったため服用せず、2ヶ月月程度は服用していない。薬は手元に残っているため病院にも受診していない。飲酒は毎日缶ビール350mlと焼酎1杯

【目標】

医師の判断のうえで、頓服服用なのか継続服用なのかを確認し、服薬なしでも血圧が安定するように生活習慣を改める

【具体的な行動目標】

行動目標①	行動目標②	行動目標③
アルコールを減らす	運動する習慣をつける 「動かない時間」を減らす	自分で判断せず、医師や薬剤師と相談する
休肝日を週1日設ける 休肝日前後のアルコール量に注意し、週1→週2を目標にする	自宅に眠っている運動器具を用いて、足踏み運動や腹筋を行う。週3日、30分以上行う	薬を毎日服用し、血圧手帳に記載し医師の診察を受ける。薬をなくす生活改善をする

【検査値の変化(4ヶ月後)】

指導時の検査数値		指導時の検査数値	
体重	75	体重	
腹囲	93	腹囲	
血圧	139/94	血圧	130/80
HDL	57	HDL	
中性脂肪	128	中性脂肪	
LDL	117	LDL	
HbA1c	5.5	HbA1c	
尿酸		尿酸	
γGT		γGT	



保険者連携プログラムによる改善事例

Cさん（男性・61歳）の場合

**体重- 8 kg減
禁煙に成功**



【健康課題】

肥満、中性脂肪、糖尿病で服薬中

【目標】

肥満を解消する

【具体的な行動目標】

行動目標①	行動目標②	行動目標③
間食をやめる	30分くらいのウォーキング	タバコを1日20本から減らす
職場での間食をやめる 食事時間を工夫し、お菓子を購入しない	夜のウォーキング 夕食後にウォーキングをする と、食後の血糖値を高値にさせない効果がある	禁煙する 禁煙補助剤や禁煙外来を検討してみる

【検査値の変化(4ヶ月後)】

指導時の検査数値		指導時の検査数値	
体重	102	体重	94
腹囲	114	腹囲	
血圧		血圧	
HDL	42	HDL	
中性脂肪	226	中性脂肪	
LDL	130	LDL	
HbA1c	7.0	HbA1c	
尿酸	5	尿酸	
γG T	32	γG T	



Dさん（男性・73歳）の場合

**面談を機に4年ぶりに血液検査実施
中性脂肪、尿酸値改善**



かかりつけ医と連携

奥様の協力

【健康課題】

47歳時に痛風発作。以降、痛風薬服薬継続。
2014年以降、血液検査実施していない（かかりつけ医情報）
会社から毎年くる任意の健康診断も受けていない
漠然と同じ薬を長年服用している

【目標】

血液検査をする→結果が出たら、医師に服用薬検討し、中性脂肪と尿酸値を改善する。

【具体的な行動目標】

行動目標①	行動目標②	行動目標③
アルコールを減らす	平日昼食のおかずの揚げ物を減らす	おかずを魚を（特に青魚）を取り入れる
晩酌の焼酎を3杯→2取にする	お弁当のおかずは揚げ物→野菜の煮物等にする 3回～4回/週取り入れる	奥様に協力してもらって、週に4回魚を食べる

【検査値の変化(4ヶ月後)】

指導時の検査数値		指導時の検査数値	
体重	50	体重	
腹囲		腹囲	
血圧	127/79	血圧	137/70
HDL	53	HDL	65
中性脂肪	214	中性脂肪	109
LDL	108	LDL	97
HbA1c		HbA1c	
尿酸	7.3	尿酸	4.5
γG T	9	γG T	8



保険者連携プログラムによる改善事例

Eさん（男性・67歳）の場合

**体重-3kg減
腹囲-3cm減
血圧・血糖・脂質
改善！**



【健康課題】

一人暮らしのため、栄養のバランスが悪く偏りがちな生活をしている。外食が多い。運動は1日5,000歩ほどある程度

【目標】

HbA1cを6.2とし、体重も2キロ減量する。自分のことはいつまでの自分でできるよう生活習慣を気を付けたい

【具体的な行動目標】

行動目標①	行動目標②	行動目標③
甘い物を減らす	野菜の接種量を増やす	膝のリハビリを自宅で行う
夜、甘い物を食べているので、食べる量を減らす	昼食・夕食は外食が多いので野菜の多いメニューを選ぶ	リハビリ運動を自宅で行う。有酸素運動と筋トレを組み合わせて行う

【検査値の変化(4ヶ月後)】

指導時の検査数値		指導時の検査数値	
体重	69	体重	66
腹囲	84	腹囲	81
血圧	132/82	血圧	128/67
HDL	60	HDL	69
中性脂肪	115	中性脂肪	67
LDL	100	LDL	74
HbA1c	7.0	HbA1c	6.2
尿酸	7	尿酸	8
γG T	18	γG T	18



Fさん（女性・60歳）の場合

**体重-7kg減
血糖値改善**



【健康課題】

10年以上、血糖が高値であるが、最近では低血糖状態は起こっていない様子。血糖値がなかなか下がらない。早食いである。夜中、3回目が覚める

【目標】

食事や運動に気を付けて、HbA1cを7.0以下にする。そして、1種類でも薬を減らしたい

【具体的な行動目標】

行動目標①	行動目標②	行動目標③
咀嚼回数を増やす ナッツの摂取を減らす	朝、夜30分のウォーキングに加えストレスを減らす	睡眠の質を上げる行動をする
毎食ゆっくり食事をよく噛んで食べる。くみやアーモンドを減らす	朝、夜ウォーキングを30分行い、天気が悪い日は1日2回のストレッチやスクワットを取り入れる	日中の活動量を増やし、寝る前のウーロン茶を減らす。飲んでもカフェインレスのものにする

【検査値の変化(4ヶ月後)】

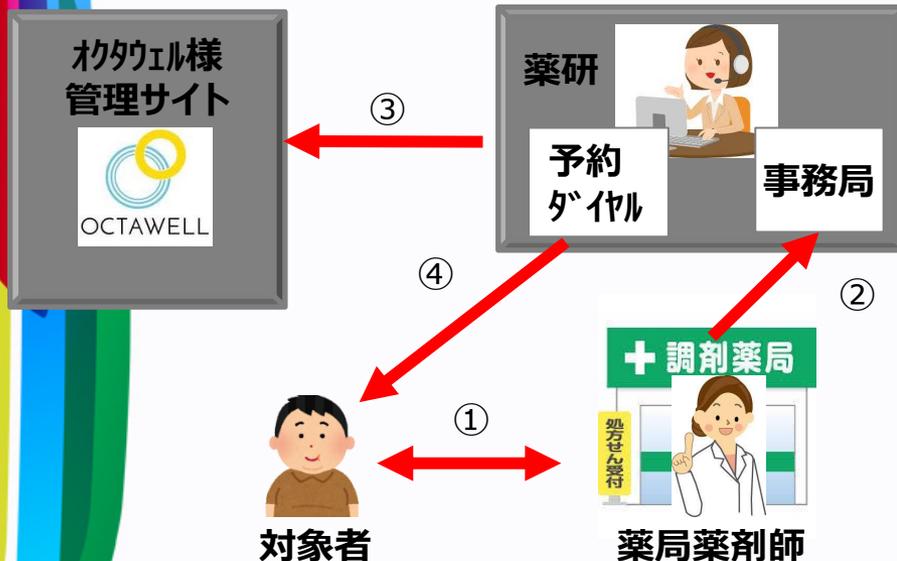
指導時の検査数値		指導時の検査数値	
体重	60	体重	53
腹囲	68	腹囲	
血圧	119/69	血圧	
HDL	83	HDL	
中性脂肪	85	中性脂肪	
LDL	141	LDL	
HbA1c	8.0	HbA1c	7.4
尿酸		尿酸	
γG T		γG T	



日程調整を終えた後の参加者からのキャンセルについて (前日までに連絡があった場合)

変更・キャンセルについては、前日までは予約ダイヤルに入ります。(平日10時～17時まで)
その場合は、前頁の運用と同じ流れで、電話とメールで薬研から薬局へご連絡いたします。
それ以降は、対象者から薬局に直接連絡が入ります。(時間的にシステム対応ができないため)

当日キャンセルについて



		対応者	内容
①	キャンセル 電話	対象者→薬局	キャンセルを受ける
②	キャンセル 連絡	薬局→薬研	事務局へキャンセルの連絡
③	キャンセル 連絡	薬研→オクタウェル	・電話 ・管理サイトへ登録
④	確認連絡	薬研→対象者	キャンセルか日程変更の 確認連絡 日程変更の場合、前頁の 運用

当日のキャンセルが入った場合、速やかに薬研の事務局までご連絡をお願いします

048-486-9865 (10:00～17:00) 携帯:080-8516-7920

日程調整を終えた後の参加者からのキャンセルについて (前日までに連絡が無かった場合)

残念ながら、**忘れていたり・無連絡の遅刻が発生**することも予想されます

予定時間の10分を過ぎても、対象者が来店しなかったら、薬研の事務局にご連絡下さい。

その後、オクタウエルの管理栄養士が直接、対象者へ電話連絡をします
その様子をZoomにアクセスしオンラインで

無連絡キャンセルなのか、**遅刻**なのかを情報把握してください



無連絡キャンセルが分かった場合、事務局までご連絡をお願いします
メール・電話どちらでもOK

本日の内容

- 何故、薬局で特定保健指導を行うのか
- どのように薬局で特定保健指導を行うのか
- **今後どうなるのか**

ご清聴ありがとうございました。

特定保健指導へのご参加を、是非ともご検討下さい。