

## 特定保健指導にかかる取組状況等に関するアンケート調査結果について

令和8年1月13日

当研究所では、生活習慣病の予防に効果が認められている「中之条研究」に着目し、東京都健康長寿医療センター研究所「中之条研究」部門長 青柳幸利氏をアドバイザーに迎え、農業者をはじめとする地域住民の健康寿命の延伸に資する取組みを推進しております（2025年9月16日公表のニュースリリース「『中之条研究』の成果の活用に向けた取組みについて」もご参照ください）。

この度、全国133自治体様にご協力いただき「特定保健指導にかかる取組状況等に関するアンケート調査」を実施し、各自治体の取組状況および「中之条研究」の認知度に関する貴重な知見を得ることができました。ご協力いただいた皆様に深く感謝申し上げます。調査結果を以下のとおり取りまとめましたので、ご報告いたします。

### ＜調査概要＞

調査方法：株式会社東京法規出版様のご協力のもと、ダイレクトメールを用いて「市区町村国民健康保険保健事業ご担当部署」様宛に令和7年9月中旬に実施

回答数：全国133自治体（保健師様をはじめ関係者の皆様から回答をいただきました）

### ＜調査結果のポイント＞

- ・特定保健指導では、「食生活の改善」や「運動習慣の改善」に重点を置いた指導が多く実施されていることが確認されました。
- ・被保険者の歩数データを活用した指導については、58%の自治体が未活用である一方、そのうち66%の自治体が「関心がある」と回答しており、今後の導入に向けた関心の高さが示されました。
- ・「中之条研究」については、75%の自治体が「知らなかった」と回答したものの、50%の自治体が健康づくり事業等での活用に関心または検討意向を示していました。

### ＜今後の展望と取組方針＞

当研究所は、各自治体の取組状況を踏まえ、それぞれのニーズに寄り添う姿勢を基本としています。「中之条研究」をはじめとする科学的知見を活用しながら、自治体の皆様と連携し、地域住民の健康増進と疾病予防の取組みを推進してまいります。

※アンケート調査結果の詳細は、次頁以降掲載の「特定保健指導にかかる取組状況等に関するアンケート調査（結果）」をご覧ください。

◇ 当研究所では、アンケート調査結果を踏まえ、地域住民の健康寿命の延伸に資する取組みを継続してまいります。ご関心をお持ちの自治体様は、ぜひお問い合わせください。

### ＜お問合せ先＞

調査研究部 TEL:03-3262-9659

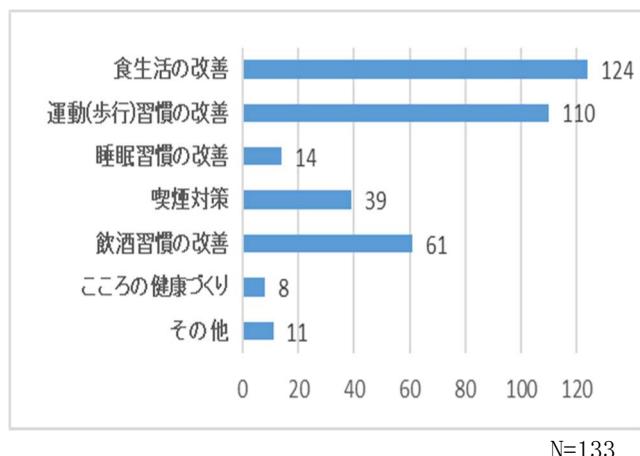
担当：阿部山、古谷、山口

## 特定保健指導にかかる取組状況等に関するアンケート調査（結果）

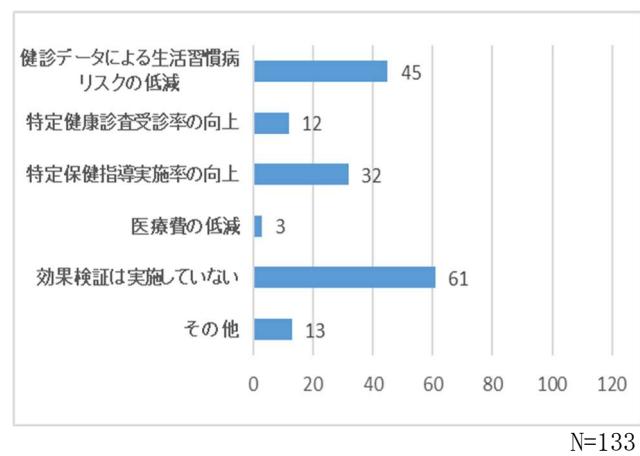
- ・調査対象者：市区町村国民健康保険の特定保健指導に携わっている保健師様等
- ・調査期間：令和7年9月16日～11月17日
- ・回答数：133自治体（回答率：7.7%）

### ◆◆◆各自治体における特定保健指導の取組状況◆◆◆

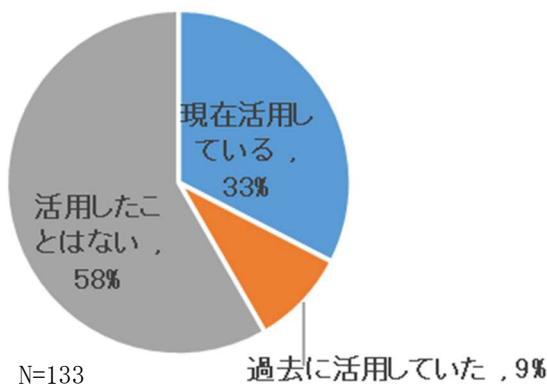
1 特定保健指導時に、特に力を入れて指導されている項目について、あてはまるものすべてを選択してください。(複数回答有)



2 1の結果、どのような効果が得られましたか。あてはまるものすべてを選択してください。(複数回答有)



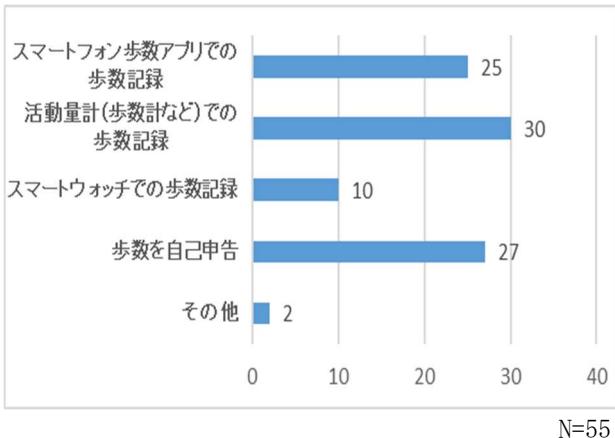
3 運動(歩行)習慣の改善に向けて、被保険者の日常生活における歩数データを活用した指導を行っていますか。



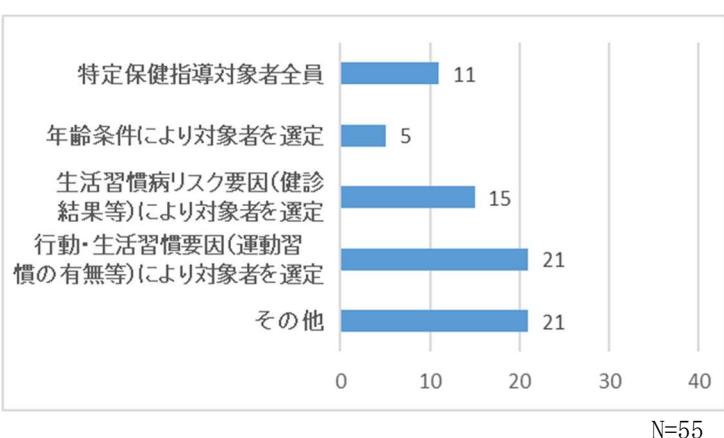
回答のあった多くの自治体では、特定保健指導において「食生活の改善」や「運動習慣の改善」に重点を置いています。その効果として、健診データに基づく生活習慣病リスクの低減を挙げる自治体が多く見られました。一方で、効果検証を実施していない自治体も存在します。また、歩数データの活用については、58%の自治体が「活用したことがない」と回答しました。

## ◆◆◆歩数データ活用自治体の取組状況◆◆◆

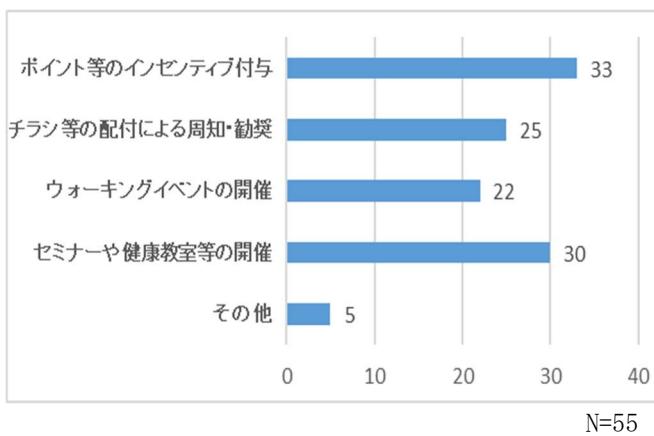
**4** 歩数データの取得方法について、あてはまるものすべてを選択してください。(複数回答有)



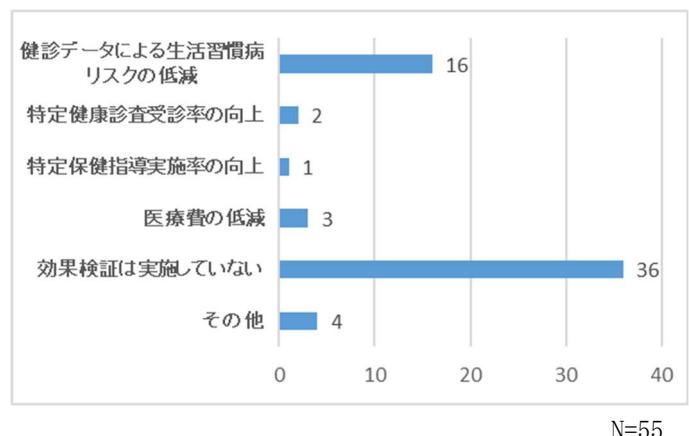
**5** 歩数データの取得対象者について、あてはまるものすべてを選択してください。(複数回答有)



**6** 運動(歩行)習慣の促進のために実施した取組みについて、あてはまるものすべてを選択してください。(複数回答有)



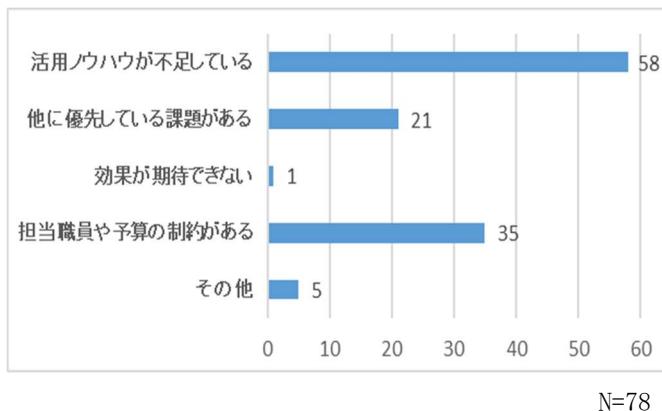
**7** 運動(歩行)習慣の改善による効果を検証していますか。あてはまるものすべてを選択してください。(複数回答有)



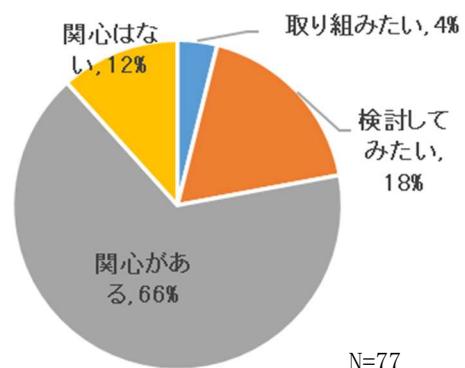
歩数記録方法については、活動量計やスマートフォンアプリによる記録が多い一方、歩数の自己申告も一定数見られました。対象者の選定基準としては、行動・生活習慣要因や自治体独自の基準を用いるケースが多く、リスク要因を重視する傾向がうかがえました。また、運動習慣の促進に向けては、インセンティブ付与と、チラシ配布やセミナー開催等の啓発活動を組み合わせた取組みが多く見られました。

## ◆◆◆歩数データを活用したことがない自治体の状況◆◆◆

8 歩数データを活用しない理由として、あてはまるものすべてを選択してください。(複数回答有)



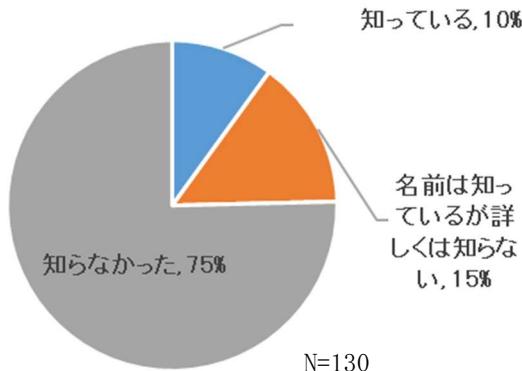
9 今後、特定保健指導に歩数データを活用することについて、あてはまるもの1つを選択してください。



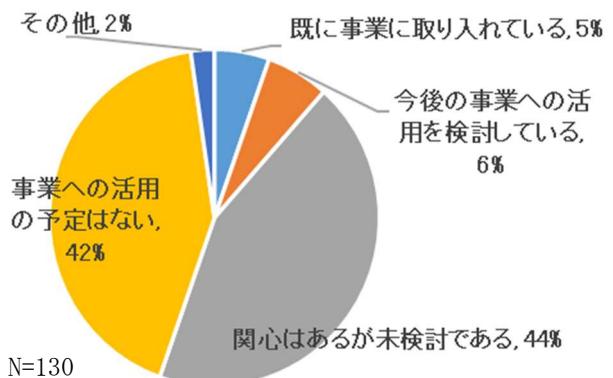
歩数データを活用しない理由として、ノウハウ不足や人員・予算面での課題が挙げられました。一方、66%の自治体が「関心がある」と回答しており、今後の活用に向けた関心の高さが示されました。

## ◆◆◆「中之条研究」の認知度◆◆◆

10 「中之条研究」について、あてはまるもの1つを選択してください。



11 「中之条研究」の成果を自治体の健康づくり事業等で活用していますか。あてはまるもの1つを選択してください。



「中之条研究」を「知らなかった」と回答した自治体は75%と大半を占めました。一方、成果の活用については、「関心はあるが未検討」が44%、「今後の活用を検討中」が6%となり、全体の半数の自治体が活用に関心や検討意向を示しました。