

あなたに合った生活習慣改善法と一緒に考えます!

『特定保健指導』を受けて生活習慣を改善しましょう



40歳～74歳までの被保険者・被扶養者に実施するメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健康診断「特定健診」の健診結果から、生活習慣病の発生リスクが高く、生活習慣の改善によりメタボリックシンドロームの予防効果が期待できる人を対象に「特定保健指導」を実施します。

どんな人が特定保健指導の対象になるの?

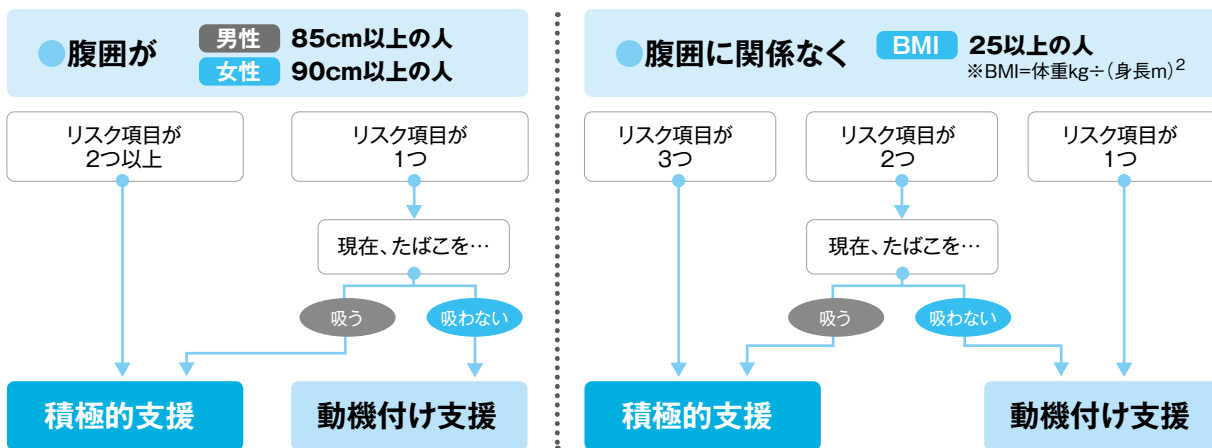
「特定健診結果※1」から生活習慣病の発症リスクに応じて「特定保健指導レベル判定」をします。

「動機付け支援」(メタボリックシンドロームのリスクが出始めた段階)と、「積極的支援」(メタボリックシンドロームのリスクが重なり出した段階)の2つのレベルに分けられます。

※1 被保険者の場合…会社の定期健康診断や人間ドックの特定健診項目の健診結果

被扶養者の場合…けんぽ共同健診、人間ドック、又はパート先等で受診した事業主健診(健保組合に健診結果をご提出いただいた場合)の特定健診項目の健診結果

特定保健指導レベル判定



リスク項目をカウント

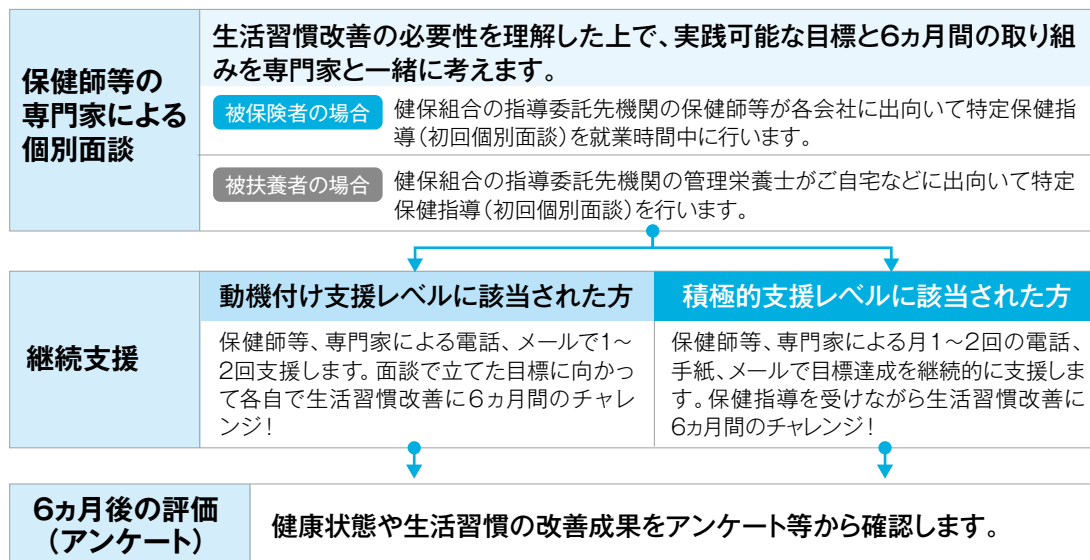
- 血糖(空腹時血糖100mg/dl以上 または ヘモグロビンA1c<HbA1c>5.6%以上)
- 脂質(中性脂肪150mg/dl以上 または HDLコレステロール40mg/dl未満)
- 血圧(収縮期130mmHg以上 または 拡張期85mmHg以上)

※リスク項目について服薬中の場合は、特定保健指導の対象にはなりません。

※メタボリックシンドローム判定が「非該当」の方でも、特定保健指導の対象になる場合があります。血糖の判定基準値が特定保健指導レベル判定とメタボリックシンドローム判定で異なるためです。

※特定保健指導レベル判定による該当者全員に保健指導が実施されるわけではありません。健保組合の特定保健指導実施計画に基づき実施いたします。

特定保健指導って何をするの?



※被保険者の対象者の方には、会社経由で特定保健指導のご案内をします。被扶養者の対象者の方には、ご自宅に特定保健指導のご案内を郵送します。