

『特定保健指導』を受けて生活習慣病を改善しましょう！

40歳～74歳までの被保険者・被扶養者を対象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、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による予防効果が期待できる人などを対象に、生活習慣を見直すサポートとして「特定保健指導」を行います。

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「特定保健指導のレベル判定」をします。

- ※1 被保険者の場合：会社で受ける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けた事業主健診（健保組合に特定健診検査項目と問診を含めた結果をご提供していただいた場合）の特定健診項目の健診結果

特定保健指導レベル判定

生活習慣病の発症リスクに応じて「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）、「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だした段階）の2つのレベルに分けられます。

STEP 1

生活習慣病の予防のため、腹囲とBMIから内臓脂肪蓄積のリスクを判定

男性85cm
女性90cm } 以上 ⇒ A 男性85cm
女性90cm } 未満 かつ BMI 25以上 ⇒ B
※BMI=体重(Kg)÷(身長m)²

STEP 2

健診結果、質問票よりメタボリックシンドロームに関係するリスクをカウント

- 1 血糖 空腹時血糖 100mg/dl以上 または HbA1c 5.2%以上
- 2 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
- 3 血圧 収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上
- 4 質問票 喫煙歴あり ※（①～③のリスクが1つ以上の場合にのみカウント）

STEP 3

STEP 1、2 から保健指導レベルをグループ分け

- STEP-1 ⇒ A
①～④のリスクのうちリスク合計が { 1項目……動機付け支援レベル
2項目以上…積極的支援レベル
- STEP-1 ⇒ B
①～④のリスクのうちリスク合計が { 1 または 2項目……動機付け支援レベル
3項目以上……積極的支援レベル

- * 質問票で①～③について服薬中の場合は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、特定保健指導レベル判定で用いられる血液検査の基準値が異なるため、特定保健指導の対象者になる場合があります。
- * 健保組合の特定保健指導実施計画に基づき実施します。特定保健指導レベル判定の全該当者に保健指導が実施されるわけではありません。

特定保健指導って何をするの？

保健師等の専門家による個別面談

生活習慣改善の必要性を理解した上で、生活習慣の改善に対する実践可能な目標を一緒に考えます。

被保険者の場合：各会社に健保組合の指導委託先機関である（株）保健教育センターまたは一部事業主の保健師等の専門家が出向いて特定保健指導（初回個別面談）を就業時間中に行います。

被扶養者の場合：健保組合の指導委託先機関である（株）保健教育センターが設定した会場に出向いていただき、保健師等の専門家による特定保健指導（初回個別面談）を行います。

継続支援

動機付け支援レベルに該当された方
面談で立てた目標に向かって各自で生活習慣改善に6ヶ月間のチャレンジ!

積極的支援レベルに該当された方

保健師等、専門家による月1回から2回の電話、手紙等で目標達成を継続的に支援、保健指導を受けながら生活習慣改善に6ヶ月間のチャレンジ!

6ヶ月後の評価

健康状態や生活習慣が改善されたかをアンケート等などから成果を確認します。

- * 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（株）保健教育センターよりご自宅に特定保健指導のご案内をします。
- * （株）保健教育センター委託の特定保健指導は11月から順次実施します。

特定保健指導を受けた人の健診結果はどうだったの??

平成22年度の特定健診結果を見ると、指導レベルの変化は次のようになりました。
平成21年度に特定保健指導を受けた1,239人のうち、メタボリックシンドロームのリスクが改善され、指導の必要がなくなった人は396人(32.0%)となり、メタボリックシンドロームからの脱却に高い効果がみられました。
また、引き続き特定保健指導が必要な人でも、指導の効果により体重の減少や、中性脂肪の検査値に改善がみられ、メタボリックシンドロームのリスク数の減少に効果がみられています。

平成21年度 積極的支援指導実施者 726 名	平成22年度 の変化	改善により特定保健指導の必要がなくなった人	205人	28.2%
		動機付け支援に改善された人	86人	11.8%
		引き続き積極的支援が必要な人	358人	49.3%
		治療により服薬を開始した人	42人	5.8%
		資格喪失などにより変化のわからない人	35人	4.8%
平成21年度 動機付け支援指導実施者 513 名	平成22年度 の変化	改善により特定保健指導の必要がなくなった人	191人	37.2%
		引き続き動機付け支援が必要な人	186人	36.3%
		積極的支援に移行した人	88人	17.2%
		治療により服薬を開始した人	22人	4.3%
		資格喪失などにより変化のわからない人	26人	5.1%

生活習慣改善は、目標に向かって徐々に改善していくことで段々と検査値も良くなっていきます。
前回の特定保健指導では改善できなかった点も、今年度こそは改善しましょう!
特定保健指導の案内が届きましたら、必ず受けるようにしましょう。

被扶養者と任意継続被保険者の健康診断

『けんぽ共同健診』(特定健診・主婦健診)のお申込みはお済みですか?

今年度も㈱イーウェルに健診手配業務等を委託して、「けんぽ共同健診」(特定健診・主婦健診)を実施しております。受診対象者は、平成23年4月1日時点および受診時点で資格を有する40歳から74歳までの被扶養者および任意継続被保険者の方と、39歳以下の被扶養者(続柄:妻)の方です。対象者へは5月に㈱イーウェルより直接ご自宅へ健診のご案内を郵送しておりますので、まだお申込をされてない方はお早めにお手続きください。

※東日本大震災の影響により郵便事情または避難等で健診のご案内がお手元に届かない方がいらっしゃいましたら健康保険組合までご連絡ください。ご指定の住所に再送させていただきます。

※ご希望により人間ドックを受診される方は、この「けんぽ共同健診」へのお申込みはできません。

詳しくは、[横河健保ホームページ \(http://www.yokogawakenpo.or.jp\)](http://www.yokogawakenpo.or.jp) にも掲載させていただいておりますのでご覧ください。



「前期高齢者 訪問健康相談」実施のご案内

～健康相談員が自宅を訪問してアドバイス～

当健康保険組合では、保健事業の一環として高齢者の方の健康管理を支援するため『訪問健康相談』を実施しております。

この事業は(株)全国訪問健康指導協会に業務委託し、協会所属の経験豊富な健康相談員(保健師・看護師などの専門職)がご自宅を訪問して、健康管理や生活習慣などについて相談やアドバイスを無料で行うものです。

対象になった方には直接ご案内をさせていただきますので、健康相談員のサポートで生活習慣を見直す良い機会とご理解いただき、是非ご利用ください。

対 象 者

当健康保険組合からご案内を通知する
65歳から74歳までの前期高齢者の方

費 用

無料

業 務 委 託 先

(株)全国訪問健康指導協会

訪 問 ま で の 流 れ

- 1 『訪問健康相談』のご案内をご自宅へ送付
- 2 訪問する担当の健康相談員から案内状をご自宅へ送付
- 3 訪問する担当の健康相談員から事前にお電話で訪問日時をお約束
- 4 訪問健康相談の実施(個々の状況に応じて継続訪問の実施)