

平成29年度「特定保健指導」の実施

「糖尿病」・「心疾患」・「脳血管疾患」といった生活習慣病は増加傾向にあり、日本人の死因の6割を占めています。

当健保組合では事業主とともに「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」に着目した法定の健康診断を実施し、その結果、生活習慣の改善に努める必要がある方へ、運動や食生活に関する生活習慣改善のサポートとして「特定保健指導」を実施しています。

対象となった方は、自身の疾病の発症・重症化予防のため是非参加ください。

なお、「特定保健指導」の参加が少ない健保組合には、厚労省の指示によりペナルティとして高齢者支援金（後期高齢者医療制度を維持するための拠出金）が今後段階的に加算され、健康保険料の値上げ要因となります。健康保険料の増大を抑制するためにも対象者は積極的に参加ください。

1. 概要

対象者	<ul style="list-style-type: none">・ H29.4.1 現在、40 歳以上の被保険者・ 健康診断の結果により生活習慣病発症リスクが高いと判定された方 ※判定基準は「2.対象者の判定」参照
対象者宛通知	<ul style="list-style-type: none">・ メール：役員・内務職員・契約職員・特別職員・再雇用者・ 社内便：営業職員・ 郵送：出向者等
内容	<ul style="list-style-type: none">・ 保健師や管理栄養士のアドバイスを受け生活習慣改善の行動目標・計画を立てる・ ウェアラブル端末を利用した運動・食事両面のサポートを受ける ※実施期間中、ウェアラブル端末は無償貸与。(利用中の端末の継続使用可)・ 業務委託先：セイコーエプソン株式会社
参加方法	<ul style="list-style-type: none">・ 「参加確認書兼申込書」を大同生命健康保険組合へ提出 ※申込期限は個別案内に記載※期限までに提出がない場合、委託会社から参加勧奨の電話連絡があります。※糖尿病・高血圧症・脂質異常症を受療している方は、医師の指示で生活習慣改善に取り組まれているため参加いただけません。
費用	<ul style="list-style-type: none">・ 大同生命健康保険組合が全額負担

2. 対象者の判定

- 対象者：腹囲、BMI が基準値以上の方で、次のリスク（ア～ウ+喫煙状況）に1つでも該当する場合

ア. 血糖：空腹時血糖が 100 mg/dl 以上、または、
HbA1c（NGSP 値）が 5.6 以上、または、
HbA1c（JDS 値）が 5.2 以上

イ. 脂質：中性脂肪が 150 mg/dl 以上、または、
HDL コレステロールが 40 mg/dl 未満

ウ. 血圧：収縮期血圧が 130 mm Hg 以上、または、
拡張期血圧が 85 mm Hg 以上

※喫煙者はリスク数を 1 加算

- サポートレベル：リスク数+喫煙有無に応じて「動機付け支援コース」・「積極的支援コース」に分類。

基準値	リスク数によるコース分類			
	1	2	3	4
腹囲 男性：85 cm以上 女性：90 cm以上	動機付け支援コース	積極的支援コース		
上記数値未満で BMI が 25 以上	動機付け支援コース		積極的支援コース	

*BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

※厚生労働省令第百五十七号「特定健康診査及び特定保健指導の実施に関する基準」より

3. 基本プログラム

	プログラム スタート	2か月目	3か月目	4か月目	5か月目	プログラム 終了
対象者	日程調整 初回面談 ・プログラムを説明 ・ツール一式配布	ウォーキング 体重計測 カロリーコントロール	中間評価 ・体重、腹囲を 教えてください	ウォーキング 体重計測 カロリーコントロール		終了時評価 ・振り返りシートと アンケート返却
積極的支援コース	メールアドレスの確認 ☒ または ☎	☒ または ☎	☒ または ☎	☒ または ☎	☒ または ☎	☒ または ☎

※動機付け支援コースは、スタート時の面談による行動計画の策定と終了時評価の実施のみ。

以上