

2026 年度「特定保健指導」の実施

○特定保健指導は、「高齢者の医療の確保に関する法律」にもとづき、健康保険組合(以下「健保組合」)に実施が義務付けられているもので、事業主が行う定期健診と合わせて実施する「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」に着目した「特定健診」の結果、所定の基準に該当した方を対象に、保健師等による生活習慣改善のための支援を行うものです。

○前年度と同様、4つのプログラムから自身に合うプログラムを選択し、特定保健指導をお受けいただきます。特定保健指導による生活習慣の改善は、継続することにより大きな効果が期待できますので、対象となった方は全員お受けください。

※2026 年度「DAIDO-ココカラ」の取組方針では、特定保健指導の実施率目標を 80%としており、達成に向けて実施勧奨いただくことを目的に支社長・部長等へ特定保健指導の対象者を連絡します。

1. 概要

対象者	・ 40 歳以上で次項の基準に該当し、生活習慣病発症リスクが高いと判定された方。 ※年齢は 2027 年 3 月末時点で判定
内 容	・ 管理栄養士等との個別面談で現状と課題を確認、生活習慣改善の行動計画を立て、目標達成に向け取り組み、期間中に報告する達成度に応じて保健師等からアドバイスを受け、3 カ月後に最終の達成状況を評価。 ※業務委託先：株式会社バリューHR
費 用	・ 無料（健保組合が全額負担）

2. 対象者

○特定健診の結果、次のア・イともに該当された方。

ア	・ 次の①または②のいずれかに該当。	
	①腹 囲	男性：85cm 以上、女性：90cm 以上
	②BMI	25 以上 [BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)]
イ	・ 次の①～③のいずれかに該当。	
	①血糖高値 (いずれかに該当)	・ 空腹時血糖(または随時血糖/食後 3.5 時間以上)：100 mg/dl 以上 ・ ヘモグロビン A1c(NGSP) : 5.6%以上
	②脂質異常 (いずれかに該当)	・ 空腹時中性脂肪：150 mg/dl 以上、もしくは随時中性脂肪：175 mg/dl 以上 ・ HDL(善玉)コレステロール：40 mg/dl 未満
	③血圧高値 (いずれかに該当)	・ 収縮期血圧が 130 mm Hg 以上 ・ 拡張期血圧が 85 mm Hg 以上

※1. 糖尿病、高血圧症、脂質異常症の治療に係る服薬中の方、および、医師の指示で生活習慣改善の取組みが進められている方は参加対象外です。

※2. プログラム開始後に医療機関を受診または服薬を開始する方は、プログラムの継続可否を主治医とご相談ください。

※3. 2025 年度の「特定保健指導」のプログラム実施中の方は、終了後にあらためて案内します。

3. 支援（積極的支援・動機付け支援）の区分

○上記2のア・イの該当状況と喫煙の有無で「積極的支援」・「動機付け支援」に区分される。

基準	血糖・脂質・血圧の 基準に該当する数	喫煙歴	年齢区分	
			40～64 歳	65～74 歳
腹囲 男性：85 cm以上 女性：90 cm以上	2つ以上	－	積極的支援	動機付け支援
	1つ	あり		
		なし		
上記に該当せず BMI：25 以上	3つ	－	積極的支援	動機付け支援
	2つ	あり		
		なし		
	1つ	－		

○支援の内容は次のとおり。

内 容	積極的支援	動機付け支援
・初回面接（Web 面談（約40分））	●	●
・取組結果の報告（専用サイトへの入力） ・結果に対するアドバイス1回目（メール）	●	—
・（ 同 上 ）2回目	●	—
・（ 同 上 ）3回目	●	—
・（ 同 上 ）4回目	●	—
・保健師等による最終的な評価	●	●

※動機付け支援は3ヵ月後に達成状況報告・評価のみ。

※積極的支援は成果重視の評価体系（アウトカム評価）が導入され、「腹囲 2cm・体重 2kg 減」時点で指導終了となる。

4. 保健指導プログラム

○次の4つのプログラムから初回面接の予約時に選択する。

プログラム	内 容
A カンタン 栄養検査付 オンライン プログラム	・栄養状況を把握し食生活改善を目指すプログラム。 ・栄養検査キット(MY TYPE)で検査、検査結果をスマホで読み取って栄養バランスをセルフチェック。 ※利用は任意
B フォーミュラ食 プログラム	・摂取カロリーを削減し、減量を目指すプログラム。 ・14日間夕食をマイクロダイエットのフォーミュラ食*に置き換え。 *タンパク質、ビタミン、ミネラルを十分含み糖質や脂質を必要最小限に抑えた食事代替食品
C はかるだけ 体組成計 プログラム	・体重、体脂肪、筋肉量の変動に着目し、自身の体を確認しながら取り組むプログラム。 ・タニタの体組成計で体重のほか7つの項目を測定。 ※体組成計は終了後も継続利用可
D オンライン YOGA プログラム	・オンラインヨガが体験できる体験型プログラム。 ・大手ホットヨガスタジオチェーン「LAVA」とのコラボプログラム。初心者から上級者までが楽しめる多様なレッスンを提供。指導も丁寧で、初心者でも安心して体験。 ・店舗で1回分のホットヨガ体験可能。

5. 「初回面接」の予約、取組結果の報告方法

○次のとおり。

項	内 容
1	・健保組合から対象者へ、申込方法の案内メールが届く。
2	・メールに記載の「専用サイト」から、初回面接の日時を予約する。 ※初回面談後、業務委託先から「保健指導スターターキット（保健指導期間中の管理方法、健康増進サポートに関する冊子）」が到着。
3	・初回面接(Web)を実施する(会社PCの利用、就業時間中の実施可)。
4	・改善状況(体重・腹囲・血圧等)を専用サイトにて報告する。 ※期限前に業務委託先から連絡がある。

以上