

2019年度「特定保健指導」の実施

健保組合では事業主(大同生命)の実施する「定期健診」と同時に「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「特定健診」を実施しており、その結果、所定の基準に該当し生活習慣の改善に努める必要がある方へ、「特定保健指導」(保健師等による運動や食生活に関する生活習慣改善のための支援)を実施します。

対象となった方には、別途、健保組合から案内しますが、当年度から「初回面接」が「Web面談」となり、より受けやすくなるとともに、事業主(大同生命)からも、「Web面談」への会社PCの利用、就業時間中の実施などが認められていますので、原則として対象者全員がお受けください。

1. 概要

対象者	<ul style="list-style-type: none"> ・40歳以上の被保険者で、特定健診の結果、所定の基準(次項参照)に該当し生活習慣病発症リスクが高いと判定された方。 ※対象者には特定健診の結果判明後、順次案内します。 ※年齢は2020年3月末時点で判定します。
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・保健師や管理栄養士との個別面談により現状と課題を確認し、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ます。 ・期間中に報告いただく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します。(動機付け支援は3カ月後に達成状況報告・評価のみ) ※業務委託先：株式会社バリューHR
参加方法	<ol style="list-style-type: none"> ①健保組合から対象者へ、申込方法をメールで案内します。 ②上記メール記載の申込サイトに自身でアクセスし、初回面接の日時を予約します。 ※予約後、業務委託先より「保健指導スターターキット(Web面談実施方法、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)」が送付されます。 ③予約日に初回面接を実施します。
費用	無料。大同生命健康保険組合が全額負担

2. 具体的な内容

(1) 対象者

○特定健診の結果、次のA・Bともに該当された方。

A	・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)
B	・次の①～③のいずれかに該当。	
	①血糖 (いずれかに該当)	・空腹時血糖 : 100 mg/dl 以上
		・ヘモグロビン A1c (NGSP) : 5.6%以上
		・随時血糖(食後3.5時間以上) : 100 mg/dl 以上
②脂質 (いずれかに該当)	・中性脂肪 : 150 mg/dl 以上	
	・HDL(善玉)コレステロール : 40 mg/dl 未満	
③血圧 (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いただけません。

※2. プログラム開始後に医療機関を受療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相談ください。

※3. 現在、2018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。

(2) コース（「積極的支援・動機付け支援」）の区分

○上記A・Bへの該当状況と喫煙歴の有無により、下表の2コース（積極的支援コース・動機付け支援コース）があり、該当するコースをお受けいただけます。

基準	血糖・脂質・血圧の基準への該当数	喫煙歴	コース	
			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 コース	動機付け支援 コース
	1つ	あり		
		なし		
上記に該当せず BMI…25以上	3つ	－	積極的支援 コース	動機付け支援 コース
	2つ	あり		
		なし		
	1つ	－		

(3) コースの内容

○「積極的支援」「動機付け支援」ごとにコースの内容は下表のとおりです。いずれも期間は「3カ月間」です。

	内 容	積極的支援	動機付け支援
1	・初回面接（Web面談（約40分））	●	●
2	・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	●	－
3	・（同上）4回目	●	－
	・保健師等による最終的な評価	●	●

(4) 「初回面接」の予約、取組結果の報告等の方法

①初回面接

○健保組合から対象者へ案内するメールに業務委託先（バリューHR社）の「専用サイト」のアドレスを記載しています。

○このアドレスをクリックし、サイト上で、都合のよい日時を予約します。

②取組結果の報告

○専用サイトにログインし、改善対象の項目に応じた体重・腹囲・血圧等の数値を入力します。

※期限前に業務委託先（バリューHR社）から連絡されます。

以上