

2024年度「特定保健指導」の実施

健保組合では事業主(大同生命)が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、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(生活習慣改善のための支援)」を実施します。

2024年度「DAIDO-ココ・カラ」の取組方針では、従業員の健康増進に向けて、特定保健指導の実施率目標を80%(2022年度実施率67.6%、2023年度申込率81.3%)としています。

今年度は新たに、体重・体脂肪率等を自己管理できる「はかるだけ 体組成計プログラム」を追加しており、3コースから自身にあったものを選択できます。

運動と食事等の健康指導である特定保健指導は、継続することにより大きな効果が期待できますので健康増進のために実施ください。

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2025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む。 ・期間中に報告する達成度に応じて管理栄養士等からアドバイスを受け、3ヵ月後に最終の達成状況を評価する。 ・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。						
	<table border="1"><tr><td>①腹囲</td><td>男性：85cm以上、女性：90cm以上</td></tr><tr><td>②BMI</td><td>25以上 [BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)]</td></tr></table>	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)]		
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。						
	<table border="1"><tr><td>①血糖高値 (いずれかに該当)</td><td>・空腹時血糖(または随時血糖/食後3.5時間以上)：100mg/dl以上 ・ヘモグロビンA1c(NGSP)：5.6%以上</td></tr><tr><td>②脂質異常 (いずれかに該当)</td><td>・空腹時中性脂肪：150mg/dl以上、もしくは随時中性脂肪：175mg/dl以上 ・HDL(善玉)コレステロール：40mg/dl未満</td></tr><tr><td>③血圧高値 (いずれかに該当)</td><td>・収縮期血圧が130mmHg以上 ・拡張期血圧が85mmHg以上</td></tr></table>	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)：100mg/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：150mg/dl以上、もしくは随時中性脂肪：175mg/dl以上 ・HDL(善玉)コレステロール：40mg/dl未満	③血圧高値 (いずれかに該当)	・収縮期血圧が130mmHg以上 ・拡張期血圧が85mmHg以上
	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)：100mg/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：150mg/dl以上、もしくは随時中性脂肪：175mg/dl以上 ・HDL(善玉)コレステロール：40mg/dl未満						
③血圧高値 (いずれかに該当)	・収縮期血圧が130mmHg以上 ・拡張期血圧が85mmHg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. 2023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。*New*

4. 保健指導プログラム（詳細は、別紙参照）

○次の3コースから自身にあったコースを初回面接予約時に選択する。

A	B	C <i>New</i>
遠隔保健指導プログラム	フォーミュラ食プログラム	はかるだけ体組成計プログラム
<ul style="list-style-type: none"> ・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とって栄養バランスをセルフチェック ※利用は任意 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・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

5. 「初回面接」の予約、取組結果の報告方法

- 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メール記載の業務委託先の「専用サイト」から、初回面接の日時を予約する。
※予約後、業務委託先から「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）」が到着。
- ③予約日に初回面接を実施（初回Web面接は会社PCの利用、就業時間中の実施可）。
- ④取組結果の報告。
※専用サイトに個人スマホ・PCでログインし、改善状況（体重・腹囲・血圧等）を入力。
※期限前に業務委託先から連絡がある。

「特定保健指導」参加者の声

ウォーキングキャンペーンや特定保健指導の取組みなどにより、被保険者の特定保健指導該当率は 2020 年度：15.3%→2023 年度：13.7%に改善しています。また、2021 年度特定保健指導を実施した方 448 名のうち 151 名（33.7%）の方が、翌年非該当になるなど、着実に成果がでています。

特定保健指導について



身体を動かす事と食事を意識する事は、どちらか一方ではなく両方実行する事が大事だと思います。健康管理の重要性を認識する良い機会になりました。

毎日意識的に行動することで体質改善に繋がっていますので、無理せず継続したいと思います。

毎日少しずつ体を動かすことを心がけるようにアドバイスをいただき、「毎日少しずつ、ずっと」が大切なんだなぁと実感しました。自身の体に変化していく様子が楽しいと感じるので、今後も継続したいです。



指導を受けて、毎日計量と食事内容、カロリーを記録することによって自己管理ができた。記録が残っていることにより、改善点がよく分かり体重のコントロールができるようになった。

何より健康を取り戻せてとても嬉しい。これからも維持していきます。

食事を大盛にしなくても満足できるようになり、お菓子やファストフードも食べなくなりました。今後も食事量を増やさないようにします。



A : 遠隔保健指導プログラムについて



塩分や糖분을制限するようになって、味覚が敏感になったように感じます。栄養のバランスにも気をつけるようになりました。今後もこれまでの習慣を継続して、さらなる健康な身体を目指そうと思っています。

カロリーの摂りすぎに気をつける様になり食べる物も気をつける様になったと思います。今後は3ヶ月間行ってきた運動、食事管理に気をつけて行きたいと思います。



B : フォーミュラ食プログラムについて



実践して、とてもよかったです。食事を置き換えることにより、今後の生活や身体について見直す機会となりました。ここを分岐点に頑張って健康に生きられるようにしたいと思います。

フォーミュラ食を実施して体重や腹囲が無理せず減りました。体重計が苦でなくなり効果が実感できたとき、継続するモチベーションにつながった。今後も健康的な生活習慣を心がけたいです。

