

保健事業

被保険者の皆さんが健康で元気に過ごせるように
組合では次のような保健事業を行っています。

40 歳から 74 歳※の方を対象とした特定健診・特定保健指導を実施！

平成 20 年度からメタボリックシンドロームに着目した新しい健診・保健指導「特定健診・特定保健指導」が実施されています。生活習慣病の発症を未然に防ぐために、メタボリックシンドロームの該当者・予備群の人を見つけ、対象者には適切な保健指導が行われます。特定健診・特定保健指導を皆様の健康づくりにお役立てください。

※実施年度に 75 歳に到達する人も含みます。

特定健診・特定保健指導のポイント

ポイント

1

対象となる人は、加入している医療保険者が行う健診を受けます。

対象者

40 歳～ 74 歳の医療保険加入者（家族を含む）

健診の実施主体

医療保険者（市町村国民健康保険、国民健康保険組合、健康保険組合、協会けんぽ、共済組合など）

ポイント

2

医療保険者が実施するため、継続した健康管理ができます。

- 健診結果は原則として医療保険者が保管し、健診後に行う生活習慣改善のための保健指導に活用
- 転職や転居などで医療保険者が変わった場合、本人の希望により健診データを次の保険者に移すことも可能

ポイント

3

専門家から健康状態に応じたサポートが受けられます。

- 健診結果に応じて、その人の健康状態に合った生活習慣改善のためのサポートを専門家（医師、保健師、管理栄養士など）から受けられる

※食生活や運動方法などについて、各人のライフスタイルに合った目標を立てるアドバイスを、個別面接や電話、メールなど、さまざまな方法で行ってくれます。

※特定健診・特定保健指導の自己負担はありません。
(国保組合が全額負担いたします)

特定健診・特定保健指導の流れ

健 診

メタボリックシンドローム該当者・予備群の人を見つけ出すことに重点を置いて行われます。



必須項目

- 質問票
(服薬歴、喫煙歴 等)
- 身体計測
(身長、体重、BMI※、腹囲)
※ BMI (体格指数) =
体重 (kg) / 身長 (m)²
- 理学的検査
(身体診察)
- 血圧測定
- 血液検査
 - ・脂質検査
(中性脂肪、HDL コレステロール、
LDL コレステロール★)
- ★は一定の条件を満たした場合、Non-
HDL コレステロールの測定も可
- ・血糖検査
(空腹時血糖または HbA1c)
- ・肝機能検査
(GOT、GPT、γ - GTP)
- 検尿
(尿糖、尿蛋白)

詳細な健診の項目

一定の基準のもと、医師が必要と認めた場合に実施

- 心電図検査
- 眼底検査
- 貧血検査
(赤血球数、血色素量、
ヘマトクリット値)
- 血清クレアチニン検査

健診結果

健診結果に応じ、グループ分けされ、保健指導のレベルが設定されます。
※詳しくは、次ページをご覧ください。



健康な人

内臓脂肪型肥満
のみの人

メタボリック
シンドローム
予備群

メタボリック
シンドローム
該当者

- 医療機関への受診を勧める通知を受けた場合は、必ず医療機関を受診しましょう。



保健指導

個々人の健康状態や
ライフスタイルに合
わせた保健指導が
行われます。

情報提供レベル

健診結果から現在の自分の体の状態を把握するための情報や、生活習慣が体にどのような影響を及ぼすのかなどの情報が提供されます。生活習慣を見直すきっかけに役立てましょう。

動機付け支援レベル

専門家との面接で実行しやすい生活習慣改善のための目標と計画を立て、3か月以上経過後に健康状態や生活習慣の確認が行われます。

積極的支援レベル

初回面接で生活習慣改善のための目標と計画を立て、3か月以上継続したサポートを専門家から受けながら健康づくりをします。継続的支援終了後に健康状態や生活習慣の確認が行われます。

※「情報提供」は、健診を受けた人全員を対象に行われます。

資料：厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム」（平成 30 年 4 月）より作成

保健指導対象者の選定とグループ分けの流れ

健診結果から次のステップに従って保健指導のレベルが決まります。

ステップ

1

内臓脂肪蓄積に着目してリスクを判定します。

腹围

男性 85cm 以上

女性 90cm 以上

(1)

腹圉

男性 85cm 未満

女性 90cm 未満

かつ

BMI25kg/m² 以上

(2)

ステップ

2

健診結果、質問票より追加リスクをカウントします。

1 血糖

- (a) 空腹時血糖 100mg/dℓ 以上 または
(b) HbA1c の場合 5.6%以上

2 脂質

- (a) 中性脂肪 150mg/dℓ 以上 または
(b) HDL コレステロール 40mg/dℓ 未満

3 血压

- (a) 収縮期血圧 130mmHg 以上 または
(b) 拡張期血圧 85mmHg 以上

4 質問票

喫煙歴あり（①から③のリスクが1つ以上の場合
にのみカウント）

ステップ

3

ステップ 1、2 から保健指導対象者をグループ分けします。

(1) に該当する人で、
①～④のリスクのうち

追加リスクが2以上の対象者は▶▶▶▶▶▶▶▶ 積極的支援レベル

[illegible][illegible]

(2) に該当する人で、
①～④のリスクのうち

追加リスクが3以上の対象者は▶▶▶▶▶▶▶▶ 積極的支援レベル

追加リスクが1または2の対象者は▶▶▶▶ 動機付け支援レベル

追加リスクが0の対象者は▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶ 情報提供レベル

ステップ

4

- 服薬中の人については、医療保険者による特定保健指導の対象としない。
- 65歳以上75歳未満の人については、積極的支援の対象となった場合でも動機付け支援とする。

資料：厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム」（平成30年4月）

■年間スケジュール（概略）

	特定健診関係	特定保健指導関係	その他
4月	健診対象者の抽出 受診券等の印刷・送付		代行機関に受診券発行情報登録
5月	(特定健診の開始)		
6月		特定保健指導対象者の抽出 利用券等の印刷・送付	代行機関に利用券発行情報登録 健診等データ受取・費用決済開始
7月		(特定保健指導の開始)	
8月			
9月			(未受診者への受診勧奨開始)
10月			
11月			
12月			
1月			
2月			
3月	(特定健診の終了)	(特定保健指導利用受付終了)	
4月			データ受取・費用決済最終
5月			データ抽出（前年度分）
6月			実施率等実績算出 実施方法・委託先等検討

※保険者・代行機関・健診実施機関等の都合により、変更することがあります。