

第2章

保健事業 について





保健事業(健診・保健指導等)に取り組む背景

健康の保持・増進は、日々の健康づくりが重要です

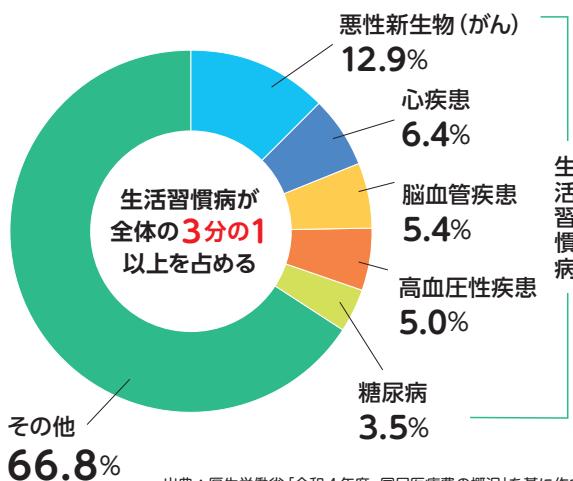
生活習慣病をご存じですか?

生活習慣病は、私たちの健康に大きく関係するだけでなく、国民医療費にも大きな影響を与えています。その多くは、運動不足、不適切な食生活、喫煙、過度な飲酒等の不適切な生活の積み重ねによってメタボリックシンドロームとなり、これが原因となって引き起こされます。

右図の国民医療費の内訳を見てみると、約3分の1を生活習慣病が占めており、疾病別では、悪性新生物が最も多く約4.4兆円(12.9%)を占め、心疾患が約2.2兆円(6.4%)、脳血管疾患が約1.8兆円(5.4%)の順となっています。

メタボリックシンドロームとは、お腹周りに内臓脂肪がたまることで、悪玉のホルモンが分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常などが起こり、生活習慣病になりやすい状態のことです。

●国民医療費の内訳



出典：厚生労働省「令和4年度 国民医療費の概況」を基に作成



メタボリックシンドロームの状態を放置するとどうなるの?

メタボリックシンドロームの状態を放置していると、肥満、高血圧、高血糖、脂質異常それぞれが軽度でも、リスクが重なることにより、動脈硬化などが急速に進み、脳血管疾患や心疾患等の病気になる危険度が高くなります。

下図のように、生活習慣病はレベルが上がるにつれて症状が悪化し、元の健康な状態に戻ることが困難とされています。

●心疾患の発症危険度



労働省作業関連疾患総合対策研究班調査
Nakamura et al. Jpn Cric J, 65:11, 2001

●生活習慣病のイメージ



出典：厚生労働省「生活習慣病のイメージ」を基に作成



生活習慣病の原因となるメタボリックシンドロームを予防するには？

内臓脂肪は、運動不足や不適切な食生活等の様々な要因によって蓄積されます。

内臓脂肪の蓄積は、高血圧、高血糖、脂質異常を引き起こす大きな要因の一つとなります。

内臓脂肪の蓄積と高血圧、高血糖、脂質異常を氷山に例えると、「水面下の大きな一つのかたまり(内臓脂肪の蓄積)から水面に出た複数のかたまり(高血圧、高血糖、脂質異常)」が形成されていきます。水面に出た一つひとつのかたまりが小さかったとしても、複合された氷山全体が大きくなると、脳血管疾患、心疾患を引き起こすことになります。

そのため、水面に出た一つひとつのかたまり(高血圧、高血糖、脂質異常)をそれぞれの薬で治療したとしても、水面下に大きなかたまり(内臓脂肪の蓄積)がある限り、根本的な解決にはなりません。重要なのは、「水面下に隠れている大きなかたまりを小さくすること」つまり、内臓脂肪の蓄積を減らすことです。

内臓脂肪を減らすためには、生活習慣を見直し、適度な運動やバランスの良い食事、禁煙等に取り組むことが大切です。

●メタボリックシンドロームを一つの氷山に例えたら…



メタボリックシンドロームや生活習慣病にならないためには何をすればいいの？

以下の3点に取り組んでいただきますようお願いいたします。

- ① 日々の生活で健康づくりに取り組み、自分の健康状態を確認するために健診を毎年受けること。(P.25、P.29参照)
- ② 生活習慣の改善が必要な方は、特定保健指導を利用するここと。(P.31参照)
- ③ 医療機関への受診が必要な方は、早期に医療機関へ受診すること。(P.34参照)

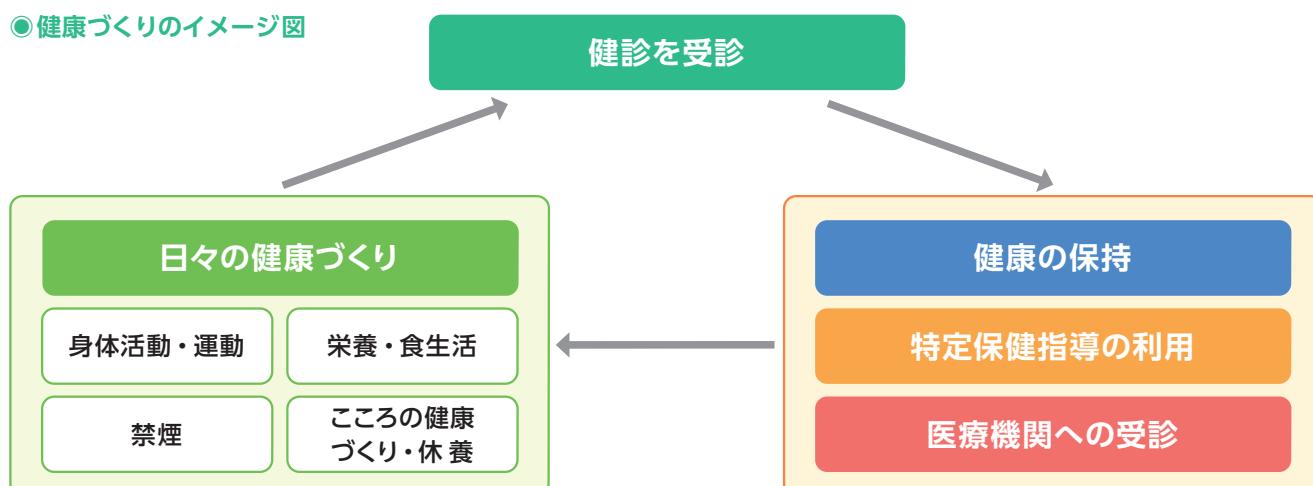
健診はあくまでも生活習慣の改善の必要性および病気を発見するための手段であり、健診結果を踏まえた特定保健指導の利用や医療機関への早期受診が重要です。

協会けんぽに加入している40歳以上の被保険者のうち、約1,074万人が健診を受けており、約41万人が特定保健指導を利用しています。(※1)

また、健診の結果、医療機関への受診が必要と判定された約65万人が医療機関に受診しています。(※2)

※1 2023年度末データ ※2 2022年度データ

●健康づくりのイメージ図





コラボヘルス

事業主の皆さまとの連携で従業員の健康を守る

なぜ、事業所全体で健康づくり？

超高齢社会となった日本では、従業員の平均年齢の上昇によって、生活習慣病等の疾病リスクが増加し、また体調不良による労働生産性の低下も懸念されます。

こうした中、事業所全体で「健康づくり」に取り組み、従業員の健康保持・増進を図ることが今まで以上に求められています。

また、「健康づくり」に取り組むことで、事業所にも様々な効果が生まれます。

協会けんぽでは、事業主の皆さまに職場の健康づくりに取り組むことを宣言していただくとともに、職場で周知していただき、事業所と協会けんぽが連携して、職場の健康課題の解決等に取り組む「健康宣言」を積極的に推進しています。



“従業員の健康増進と活力向上”

“組織の活性化や生産性の向上”

“優秀な人材の獲得や人材の定着率の向上”

“企業の業績や価値の向上”

従業員の健康保持・増進のための投資は、事業所にとって、大きな財産となります。



健康宣言とは？

「健康づくり」の基本は、①健診を受けていただき、健康状態を把握すること、②生活習慣の改善が必要な方は健康サポート(特定保健指導)を利用していただき、生活習慣を見直すこと、③医療機関への受診が必要な方は、早期に医療機関へ受診していただくこと、です。

健康宣言は、事業所全体で「健康づくり」に取り組むことを事業主の皆さまに宣言いただき、その取組を協会けんぽがサポート・フォローアップする仕組みとなっており、協会けんぽと事業所とが協働・連携することによって、加入者(従業員)の健康の保持・増進を図ることを目的とする取組(コラボヘルス)です。



どんなことを宣言するの？

事業主の皆さまには、以下のことを宣言して健康づくりに取り組んでいただきます。

- 「健診の受診率」および「特定保健指導の実施率」を宣言項目とします。
- 宣言項目については、できる限り重点的かつ定量的な(数値を含んだ)宣言項目とします。
 - ➡ “健診の受診率を〇%にする” “特定保健指導の実施率を〇%以上”など、具体的な目標を掲げて健康づくりに取り組んでいただきます。
- 「身体活動・運動」、「栄養・食生活」、「たばこ」、「アルコール」等の分野のうち、1つ以上選択して、宣言項目とします。
 - ➡ 達成できるという満足感を抱きながら、継続的に実践可能な項目を選択することをおすすめしています。



宣言しても事業所だけで取り組めるか不安…

協会けんぽが、しっかりサポートいたします。

- 事業所の健康状態を確認できる「事業所カルテ」を提供いたします。
- 保健師または管理栄養士等が、健康サポート（特定保健指導）に加え、医療機関への受診のお勧めなども行います。
- 健康づくりに役立つ「健康づくり講座」や「健康セミナー」等を事業所向けに開催しています。

事業所全体での「健康づくり」を効果的に進めるためにも、協会けんぽのサポートを活用し、取組内容の検討を行うなど、PDCAサイクルを回しながら取り組みましょう。



まずは、何から始めればいい？

- 事業所特有の健康課題が把握できるよう、事業所単位での健診・特定保健指導の実施率や、健診結果および加入者の食生活や生活習慣について、数値やグラフ、レーダーチャート等で見える化した「事業所カルテ」※を提供しています。**まずは、自社の健康課題を把握しましょう。**

※事業所の規模等に応じて、「健康度カルテ【業態別】」を提供している場合があります。

事業所カルテ			
2024年8月現在の情報とともに作成しています。			
事業所名	全国健康保険協会様		
業態	社会保険・社会福祉・介護事業		
1. 医療費等の状況			

生活習慣病は、国民医療費にも大きな影響を及ぼしており、多くの人は、メタボリックシンドロームが原因であるといわれています。メタボリックシンドロームは、日常生活の中で適度な運動、バランスの取れた食生活、禁煙等を実践することによって予防することができるものです。

日常の運動習慣や食習慣に普段から気を付けることの積み重ねが、健康づくりや健康寿命の延伸、医療費の適正化につながります。

1人当たり医療費			
対象：全被保険者			
年度	貴社	東京支部	同業態 平均
2021	203,173円	181,077円	189,174円
2022	223,319円	185,663円	202,707円
2023	237,885円	191,639円	210,188円

メタボリックシンドロームの該当状況

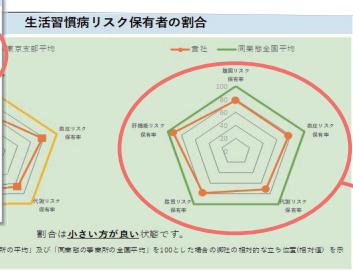
メタボリックシンドローム該当率			
年度	貴社	東京支部	同業態 平均
2021	7.9%	14.3%	11.3%
2022	8.3%	14.2%	11.6%
2023	8.0%	14.2%	11.7%

メタボリックシンドローム平均該当率

メタボリックシンドローム平均該当率			
年度	貴社	東京支部	同業態 平均
2021	7.3%	12.8%	10.0%
2022	6.9%	12.7%	10.0%
2023	7.1%	12.5%	10.0%



医療費等の
経年変化
「見える化」



生活習慣病の
リスク保有率
「見える化」



健康宣言、事業所カルテに関するお問い合わせ

健康宣言、事業所カルテのお申込みは、支部ごとに受付けています。

詳しくは、支部にお問い合わせいただくか、支部のホームページをご覧ください。

※健康宣言、事業所カルテの内容については、支部ごとで異なっています。

何から始めたら良いのかわからないなど、お困りのときはお気軽にご相談ください！



生活習慣病予防健診 [35歳以上の被保険者(ご本人)の皆さまが対象]

年に1回、忘れずに！

健診は必要？

糖尿病などの生活習慣病は、早期には自覚症状がなく、症状が現れたときはすでに進行しているというケースが少なくありません。

健診を受けることで、自分自身の生活習慣を見直し、改善に取り組むきっかけとなります。また、早期に病気を発見し、早期治療につなげることができます。



生活習慣病予防健診とは？

生活習慣病予防健診とは、生活習慣病の発症や重症化の予防を目的とした血液検査や尿検査、がん検診等、被保険者(ご本人)に受けていただく健診です。年度内にお一人様につき1回、健診費用の一部を補助します。

※受診時に被保険者であることが必要です。※当年度で75歳を迎える方は、誕生日の前日までに受診を終えていただく必要があります。



生活習慣病予防健診で何を調べるの？

項目	検査の内容	項目	検査の内容
血圧測定	血圧を測り、循環器系の状態を調べます	心電図検査	不整脈や狭心症等の心臓に関わる病気を調べます
尿検査	腎臓、尿路の状態や糖尿病等を調べます	胸部エックス線検査	肺や気管支の状態を調べます
便潜血反応検査	大腸からの出血を調べます	胃部エックス線検査	食道や胃、十二指腸の状態を調べます
血液検査	動脈硬化、肝機能等の状態や糖尿病、痛風等を調べます		



どんな健診を受けられるの？

健診の種類	検査の内容	対象者	自己負担額
一般健診	診察等、問診、身体計測、血圧測定、血液学的検査、生化学的検査、尿検査、心電図検査、胸部エックス線検査、胃部エックス線検査、便潜血反応検査	35歳～74歳 (75歳の誕生日の前日まで)の方	最高5,282円
	眼底検査 ※医師が必要と判断した場合のみ		最高79円
子宮頸がん検診 (単独受診)	問診・細胞診 ※自己採取による検査は実施していません	20歳～38歳の偶数年齢の女性の方	最高970円

一般健診総額▶最高 18,865円

自己負担額▶最高5,282円

協会けんぽ補助額▶最高 13,583円

●一般健診に追加できる健診(単独受診はできません)

健診の種類	検査の内容	対象者	自己負担額
付加健診	尿沈渣顕微鏡検査、血液学的検査、生化学的検査、眼底検査、肺機能検査、腹部超音波検査	一般健診を受診する 40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方	最高2,689円
乳がん検診	問診、乳房エックス線検査、視診、触診 ※視診、触診は医師の判断により実施	一般健診を受診する 40歳～74歳の偶数年齢の女性の方	【50歳以上】最高1,013円 【40歳～48歳】最高1,574円
子宮頸がん検診	問診、細胞診 ※自己採取による検査は実施していません	一般健診を受診する 36歳～74歳の偶数年齢の女性の方 ※36歳、38歳の女性は子宮頸がん検診の単独受診も可	最高970円
肝炎ウイルス検査	HCV抗体検査 HBs抗原検査	一般健診を受診する方のうち、過去にC型肝炎ウイルス検査を受けたことがない方	最高582円



どこで健診を受けられるの？

- ・協会けんぽと契約している全国の健診機関（約3,600機関）で受診することができます。
- ・受診できる全国の健診機関の情報は、協会けんぽのホームページでご確認いただけます。支部までお問い合わせください。



健診受診までの流れは？

1

事業所に生活習慣病予防健診の案内が届く

例年4月ごろに、事業主の皆さんに健診のご案内（対象者一覧等）を送付します。

2

案内が届いたら、従業員の皆さんに健診を受診するよう周知する

対象の方へ確実に周知いただきますようお願いいたします。

3

受診を希望する健診機関に予約する

協会けんぽへの申込み手続きは不要です。



健診を受診する

受診当日は、以下のいずれか（※）により保険資格の確認を受けてください。

また、健診機関からの案内や検査容器などがある場合はそちらも忘れずにお持ちください。

※・マイナ保険証によるオンライン資格確認（受診する施設が対応している場合）
・マイナポータルの保険資格画面の提示
・マイナ保険証と資格情報のお知らせの提示
・資格確認書の提示

健康サポート（特定保健指導）を利用する・医療機関を受診する

健診を受けた結果、「メタボリックシンドローム」のリスクのある方には、健康サポート（特定保健指導）を利用して、生活習慣の改善に取り組んでいただきます。（P.31参照）

健診結果において医療機関への受診が必要と判定された場合は早期に受診することをお勧めいたします。医療機関への受診が必要と判定された方で、受診されていない方につきましては、協会けんぽからご案内を送付しています。（P.34参照）

Check

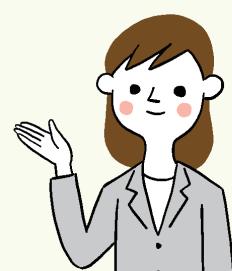
事業主の皆さんへのお願い

健診の案内が届いたら、健診を受診するよう、対象の方へ確実に周知いただきますようお願いいたします。

また、健診の結果を放置している従業員はいませんか？

健診を受けた結果、生活習慣の改善が必要な従業員の方には、健康サポート（特定保健指導）を利用するよう、積極的な声掛けをお願いします。（P.31参照）

医療機関への受診が必要と判定された場合には、確実に受診するよう声掛けをいただくとともに、勤務時間に受診できるようにする等、受診のための配慮をお願いいたします。（P.34参照）





定期健康診断(事業者健診)結果データ提供のお願い

定期健康診断の実施で終わっていませんか?

事業者健診結果データの提供とは?

事業主の皆さまは、労働安全衛生法に基づき、従業員に対して、定期健康診断(事業者健診)を実施しなければならないとされていますが、定期健康診断の実施だけで終わっていませんか?

「生活習慣病予防健診」(P.25 参照)を利用されない場合は、事業者健診結果データをご提供ください。提供いただくことで、以下のメリットがあります。

※事業者健診結果データを協会けんぽにご提供いただくことは、法律により定められています。事業主の皆さまが、個人情報の提供について、法的な責任を問われることはあります。



事業者健診結果データを提供するメリットは?

- 健康づくりの専門家である保健師または管理栄養士等によるメタボリックシンドロームの状態を改善するための健康サポート(特定保健指導)が受けられます。(P.31 参照)
- 「事業所カルテ」(P.24 参照)に事業者健診結果データを反映させることができが可能となり、より実態に沿った事業所の健康状態を把握することができます。
- マイナンバーカードによる保険証利用の登録をされた方は、マイナポータル上でご自身の健診結果を閲覧できます。



事業者健診結果データを提供する対象者は?

- 事業者健診を受診された協会けんぽ加入者

※当年度で75歳を迎える方は、誕生日の前日までに受診を終えた方が対象です。 ※生活習慣病予防健診 (P.25 参照)を受診した方はご提供いただく必要はありません。

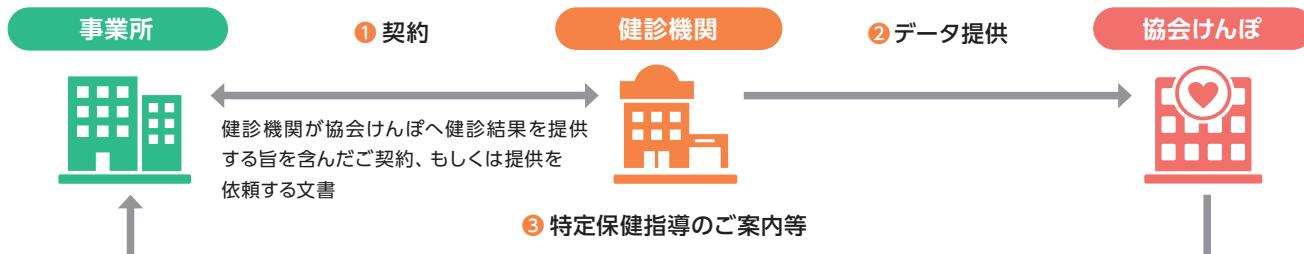


事業者健診結果データを提供する方法は?

事業主の皆さまにお願いしたいことは以下の3点です。

- ① 事業者健診を健診機関にお申込みの際、「健診機関が協会けんぽに健診結果を提供する」旨を含んだ契約をお願いします。
- ② ①の契約を行わない場合は「健診機関が協会けんぽに健診結果を提供する」旨を含んだ依頼文書(提供依頼書)を協会けんぽもしくは健診機関へご提出をお願いします。
- ③ 健診受診時に資格情報のお知らせ等の記号番号がわかるものをお持ちいただくよう、従業員の皆さまに説明をお願いします。

事業主の皆さまに代わり、健診機関が協会けんぽに事業者健診結果を提出することを、あらかじめ契約の中で取り決める、もしくは依頼することにより、事業主の皆さまのお手を煩わせることなく、健診機関から協会けんぽに直接健診結果データが提供されます。



データ提供に関してご不明な点がある場合は、支部にお問い合わせください。



生活習慣病予防健診の利用をご検討ください

下表は、労働安全衛生法に基づく定期健康診断（事業者健診）と生活習慣病予防健診（P.25 参照）の検査項目を比較したものです。生活習慣病予防健診は、特定健康診査の検査項目に加え、事業者健診の検査項目も含まれており、その上、がんの検査項目（胃・大腸）もあるなど、充実した内容になっています。

従業員の皆さま（35歳以上）の健康保持・増進のためにも、生活習慣病予防健診の利用をご検討ください。

検査項目の比較		生活習慣病予防健診	事業者健診
診察等	問診	○	○
	計測	身長 体重	○ ○
	BMI	○	○
	腹囲	○	■※
	理学的検査（身体診察）	○	○
	血圧（座位）	○	○
	視力	○	○
	聴力	○	○
脂質	総コレステロール	○	
	空腹時中性脂肪	▲	▲※
	随時中性脂肪	▲	▲※
	HDL-コレステロール	○	■
	LDL-コレステロール	▲	▲
	non-HDL-コレステロール ※1	▲	▲
肝機能	AST (GOT)	○	■
	ALT (GPT)	○	■
	γ-GT (γ-GTP)	○	■
	ALP	○	
代謝系	空腹時血糖	▲	▲
	随時血糖 ※2	▲	▲
	尿糖（半定量）	○	○
	ヘモグロビン A1c	▲	▲
	尿酸	○	
血液一般	ヘマトクリット値	○	
	血色素	○	■
	赤血球数	○	■
	白血球数	○	
腎機能	尿蛋白（半定量）	○	○
	尿潜血	○	
	血清クレアチニン (eGFRによる腎機能の評価を含む)	○	□
心機能	12誘導心電図	○	■
肺	胸部エックス線検査	○	○
	喀痰検査		□
眼底検査		□	
胃	胃部エックス線検査 ※3	○	
大腸	便潜血	○	

○…必須項目

□…医師の判断に基づき実施する項目

■※…35歳および40歳以上の者については必須、ただし、妊娠中その他の者であって腹囲が内臓脂肪の蓄積を反映していないと判断された者、BMIが20未満の者および自らが腹囲測定をし、その値を申告した者（BMIが22未満である者に限る）については医師の判断に基づき選択的に実施する項目

▲…いずれかの項目でも可

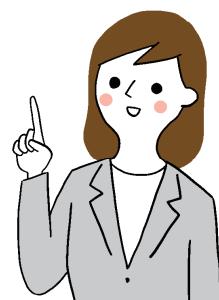
▲※…35歳および40歳以上の者についてはいずれかの項目を実施、それ以外の者については医師の判断に基づき選択的に実施する項目

■…35歳および40歳以上の者については必須、それ以外の者については医師の判断に基づき選択的に実施する項目

※1…空腹時中性脂肪または随時中性脂肪が400mg/dL以上や食後採血の場合、LDL-コレステロールの代わりにnon-HDL-コレステロールにより血中脂質検査を行うことを可とする

※2…食事開始後3.5時間以上経過していること

※3…本人の希望等により胃内視鏡検査に代えることができる





特定健康診査 [40歳以上の被扶養者(ご家族)の皆さまが対象]

年に1回、忘れずに！

特定健康診査(特定健診)は大切です！

特定健診はメタボリックシンドローム(P.21参照)に着目した健診であるため、「メタボ健診」と言われることがありますが、メタボリックシンドロームがわかるだけではありません。肥満を伴わない高血圧・糖尿病・脂質異常症や、腎臓・肝臓の検査項目も含まれている健診です。健診を受けることで、自分自身の生活習慣を見直し、改善に取り組むきっかけとなります。また、早期に病気を発見し、早期治療につなげることができます。



特定健診とは？

特定健診とは、日本人の死亡原因の約6割を占める糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病の予防を目的に、被扶養者(ご家族)に受けていただく健診です。年度内にお一人様につき1回、健診費用の多くを補助しています。

※受診時に被扶養者であることが必要です。※当年度で75歳を迎える方は、誕生日の前日までに受診を終えていただく必要があります。



特定健診で何を調べるの？(基本的な健診)

項目	検査の内容
身体計測	身長・体重・腹囲を測ります
血圧測定	血圧を測り、循環器系の状態を調べます
血中脂質検査	中性脂肪や善玉・悪玉コレステロールを測定し、動脈硬化や脂質異常等を調べます
肝機能検査	肝細胞の酵素を測定し、肝機能等の状態を調べます
血糖検査	空腹時血糖またはHbA1c、随時血糖を測定し、糖尿病等を調べます (随時血糖を測定する場合は、食事開始後3.5時間以上経過していること)
尿検査	腎臓、尿路の状態や糖尿病等を調べます



どんな健診を受けられるの？

健診の種類	検査の内容	対象者	協会けんぽ 補助額
基本的な健診	診察等、問診、身体計測、血圧測定、血中脂質検査※、肝機能検査※、血糖検査※、尿検査	40歳～74歳 (75歳の誕生日の前日まで)の方	最高 7,150円
詳細な健診	心電図検査、眼底検査、貧血検査※、血清クレアチニン検査※(eGFRによる腎機能の評価含む)	健診結果等に基づいて医師の判断により実施される方	最高 3,400円

※採血による検査です。

◎協会けんぽが補助する金額 例) 基本的な健診費用が8,000円の場合 (健診費用は、受診する健診機関により異なります)

基本的な健診費用 ▶ 8,000円

自己負担額 ▶ 850円

協会けんぽ補助額 ▶ 7,150円

Check

がん検診を受けるには？

がん検診は、健康増進法等に基づいて市区町村が実施しています。お住まいの市区町村のホームページや広報誌等でご確認ください。



どこで健診を受けられるの？

- 全国の健診機関（約50,000機関）で受診することができます。
- 自宅や職場の近くで受診することができます。
- ショッピングセンターや公民館等で集団健診を実施している場合もあります。
- 受診できる全国の健診機関の情報は、協会けんぽのホームページでご確認いただくか、支部までお問い合わせください。



健診受診までの流れは？

1

受診券（セット券）を受け取る

受診券（セット券）は、例年4月ごろ、被保険者の皆さまのご自宅等に送付されます。

※受診券（セット券）がお手元に届かない場合は、支部にお問い合わせください。

2

受診券（セット券）と
記号・番号（P.43 参照）を確認する

記号・番号と一致していない受診券（セット券）は利用できません。

一致していない場合は、支部までお問い合わせください。

3

健診機関に予約する

集団健診は、予約方法が異なる場合があります。



4

健診を受診する

当日は、以下のものを忘れずに
お持ちください。

- 受診券（セット券）
- マイナ保険証等
- 健診費用（自己負担分）

5

健康サポート（特定保健指導）を利用する
医療機関を受診する

就職等により被扶養者資格を喪失した後に協会けんぽの健診を受診された場合は、
後日、協会けんぽが補助を行った健診費用をお返しいただくことになりますので、ご注意ください。

健診を受けた結果、「メタボリックシンドローム」のリスクのある方には、健康サポート（特定保健指導）を利用して、生活習慣の改善に取り組んでいただきます。（P.31 参照）

健診結果において医療機関への受診が必要と判定された場合は、早期に受診することをお勧めいたします。（P.34 参照）

命に関わる重大な病気から、ご自身の命を守り、日常を大切に過ごすため、今すぐ医療機関に受診しましょう。



Check

事業主の皆さまへのお願い

従業員の皆さまが元気に働くことができるのも、ご家族の皆さまの支えがあってこそです。

従業員の皆さまが安心して働き続けるために、従業員のご家族の皆さまにも健診を受診いただけるよう積極的な働きかけをお願いいたします。



特定保健指導

生活習慣病予防のための健康サポート

健診を受けた後はどうするの？

健診を受けた後、健診結果をご確認いただき、生活習慣の改善が必要な方は、適度な運動やバランスの良い食事、禁煙等の生活習慣の見直しに取り組むことが大切です。

生活習慣の改善が必要な方には、**健康づくりの専門家である保健師または管理栄養士等が寄り添い、生活習慣の見直しに向けた取組をサポートいたしますので、ぜひ健康サポート（特定保健指導）を利用していただくようお願いいたします。**

特定保健指導とは？

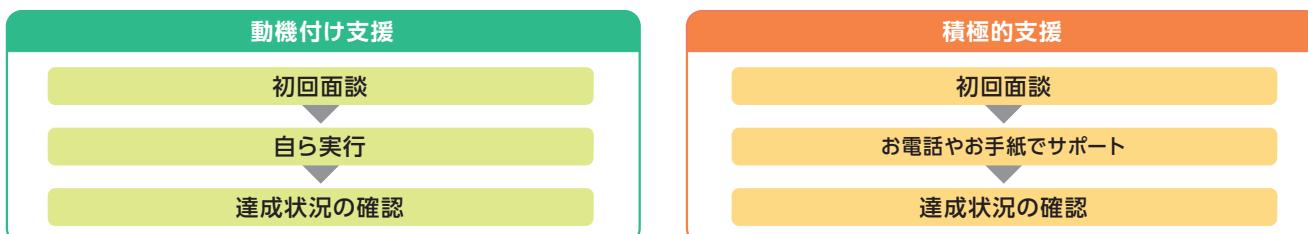
健診を受けた結果、「メタボリックシンドローム」のリスクのある40歳から74歳までの方を対象に行う健康サポートです。

特定保健指導では、自らの健診結果を理解して体の変化に気づき、生活習慣を振り返り、生活習慣を改善するための行動目標を設定・実践するなど、**自らの健康に関するセルフケア（自己管理）ができるように、保健師または管理栄養士等が寄り添ってサポートいたします。**

特定保健指導には、メタボリックシンドロームのリスクが比較的低い方が対象となる「動機付け支援」と高い方が対象となる「積極的支援」の2種類があります。

メタボリックシンドロームの状態を放置していると、肥満、高血圧、高血糖、脂質異常それが軽度でも、リスクが重なることにより、動脈硬化などが急速に進み、脳血管疾患や心疾患等の病気になる危険度が高くなります。（P.21 参照）

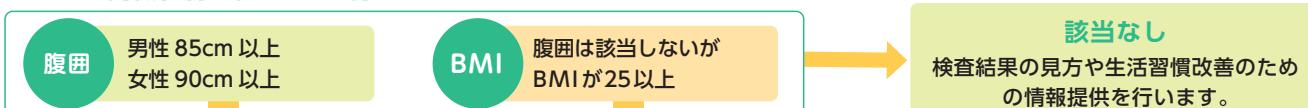
●特定保健指導のイメージ図



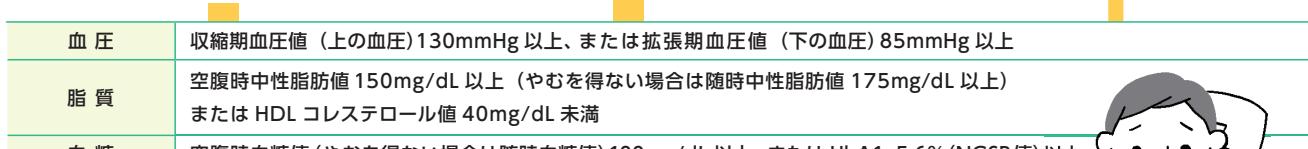
動機付け支援、積極的支援の対象はどのように決まるの？

以下のフローチャートのとおり、内臓脂肪蓄積や追加リスク数によって動機付け支援か積極的支援かが決まります。

STEP.1 内臓脂肪蓄積のリスク判定



STEP.2 追加リスク数の判定



該当する項目数

特定保健指導の対象者となります

該当する項目数

腹囲

1つ
2つ以上

動機付け支援
積極的支援

BMI

1つか2つ
3つ以上

動機付け支援
積極的支援





どうすれば特定保健指導を受けられるの？

被保険者と被扶養者で受ける方法が異なります。

被保険者	「① 健診機関からの案内」、「② 協会けんぽから事業所を通じて案内」の2通りがあります。
被扶養者	「① 健診機関からの案内」、「③ 協会けんぽからご自宅へ案内」の2通りがあります。

健診当日の特定保健指導の場合

被保険者と被扶養者

① 健診機関からの案内

健診当日に特定保健指導を実施している健診機関の場合、該当された方へ健診時にご案内があります。

※健診機関で健診当日に面談を受けられなかった場合、後日でも受けられます。

健診機関で面談

金額は、被保険者と被扶養者で異なります。

被保険者は無料です。

被扶養者は協会けんぽが補助する額を超えた分が自己負担となります。

●動機付け支援の場合、8,470円を上限として補助します。

●積極的支援の場合、25,120円を上限として補助します。

健診当日に特定保健指導を受けられなかった場合

被保険者

② 協会けんぽから事業所を通じて案内

協会けんぽから対象者一人ひとりへの案内を事業所へまとめてお送りしています。

※協会けんぽが委託している事業者からご案内する場合もあります。

お勧め先で面談

面談は、対面以外にオンラインで受けられる場合もあります。

被保険者が受けける特定保健指導の費用は無料です。

被扶養者

③ 協会けんぽからご自宅へ案内

協会けんぽから特定保健指導利用券と併せて特定保健指導を利用できる健診機関や医療機関等が掲載された一覧表をお送りいたします。

保健指導実施機関で面談

補助する金額は、健診当日の特定保健指導と同額です。

Check

事業主の皆さまへのお願い

従業員の皆さまが元気に働くためには、何より健康でなくてはなりません。職場の明るい雰囲気や快適な職場づくり、さらには事業所の生産性の向上に欠かせない要素の1つです。しかし、健診の結果、特定保健指導に該当された方が、生活習慣を改善しないまま放置していると、命に関わる重大な病気になる恐れがあります。

健診当日に特定保健指導を実施している健診機関の場合には、該当された方に案内がありますので、**積極的に利用するよう従業員の方に声掛けをお願いします。**健診当日に受けられなかった場合には、協会けんぽから特定保健指導の案内を事業所にお送りしています。事業主の皆さまから該当された方に、**特定保健指導を受けていただくよう確実な周知をお願いします。**



どのような健康サポートが受けられるの？

STEP.1

目標と行動計画と一緒に考えます

初回面談では、20～30分で以下の内容を行います。

- メタボリックシンドロームが生活習慣病の原因になると、日々の生活習慣が健診結果に影響を与えていていることをわかりやすく丁寧に説明します。
- ライフスタイルや体の状態に合わせて、運動や食事、喫煙、飲酒等の生活習慣の改善に向けた取組を個別具体的に提案し、健康に向けた目標と行動計画と一緒に考えます。

例)目標：3ヵ月で腹囲2cm、体重2kgやせるとした場合
1kgやせるためには約7,200キロカロリーを消費する必要があるため、30日で1kgやせるためには、1日当たり240キロカロリー一分のエネルギーを消費する、もしくは摂取を抑えることが必要です。

▼そのための行動計画

「ご飯の量を2/3杯にする」、「急ぎ足で20分歩く」、「ビールの量を500mlから350mlにする」、「10分間ジョギングする」等を組み合わせて取り組みましょう。

STEP.2

3～6ヵ月チャレンジ

STEP1で考えた具体的な行動計画を実践していただきます。

積極的支援においては、取組が実践できているかを保健師または管理栄養士等がサポートします。また、取組が中断している場合は継続できるよう改めて行動計画と一緒に考えます。



STEP.3

GOAL!

減量等、目標を達成できたかの確認を行うとともに、引き続き健康づくりについての取組をアドバイスします。



実際に特定保健指導を受けた方のエピソード

【40代 男性】

私は3交替勤務で、食事時間などは不規則になりました。

健診で、肥満、高血糖、肝機能異常と判定されました。

自分自身でも生活習慣の改善が必要だと感じていたときに、事業所を通じて特定保健指導の案内があったため、指導を受けることにしました。

初めての面談のときは、甘味飲料を控えるなど取組を始めており、すでに体重が3kg減っていたため、その取組について、保健師さんが後押ししてくれました。また、保健師さんは私の生活習慣を確認し、新たな取組として、「野菜から食べ始めること」、「主食を半分に減らすこと」を一緒に考え、実行してみることにしました。

保健師さんから1ヵ月に1回は電話があり、取組を継続できるよう励ましてくれたおかげで、半年後には、体重が約8kg減り、翌年の健診結果では、血糖値、肝機能の値が正常となりました。



次年度の健診で数値が改善しているか確認しましょう

特定保健指導が終了した後も、引き続き運動やバランスの良い食事、禁煙等の生活習慣の改善に取り組み、次年度の健診結果で数値が改善しているか確認することが重要です。



未治療者に対する受診勧奨

早期に医療機関への受診が必要な方へお知らせしています

自覚症状がないのに医療機関への受診は必要?

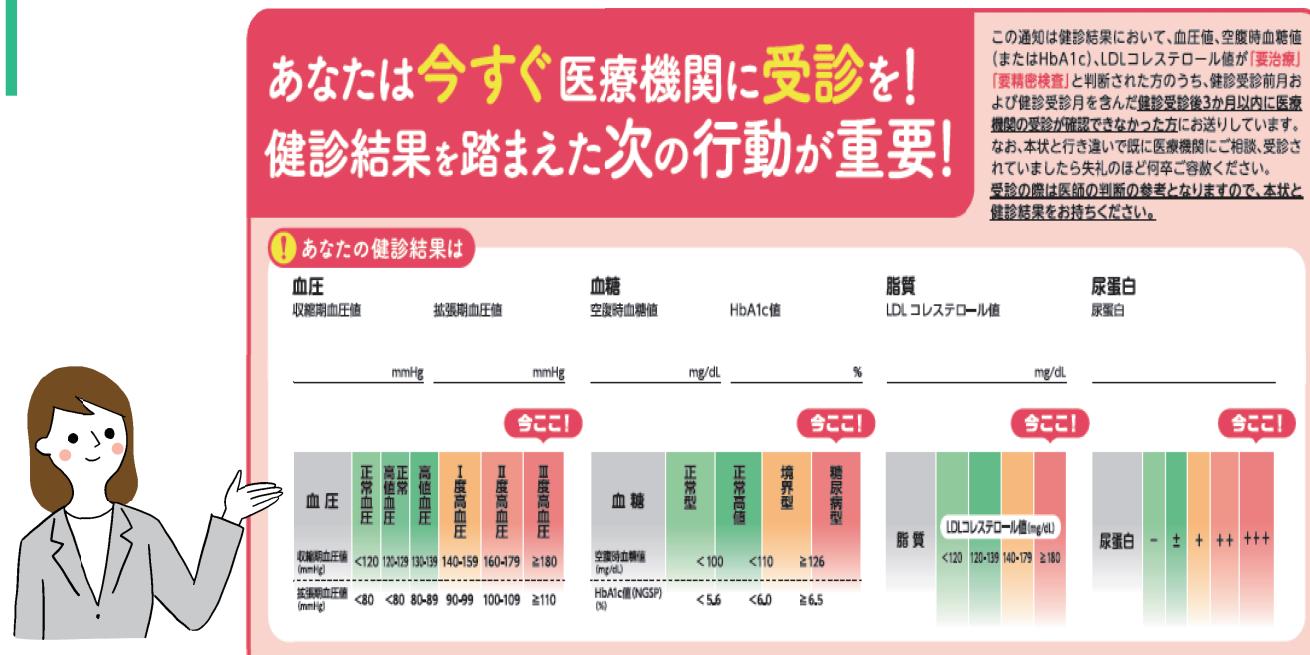
生活習慣病は自覚症状がないまま徐々に進行するため、治療せずに放置すると、動脈硬化などが急速に進み、心疾患等が発症する危険度が高くなります。

健診を受診した結果、医療機関への受診が必要と判定された場合は、早期に受診することをお勧めいたします。

医療機関への受診が必要な方へのお知らせとは?

健診において、血圧値、空腹時血糖値（またはHbA1c）、LDL（悪玉）コレステロール値が高く、医療機関への受診が必要と判定された方で、受診が確認できなかった方に対して、下図の案内を直接ご自宅へお送りいたします。その後も医療機関への受診が確認できない場合は、支部からご連絡させていただくことがあります。

●医療機関への受診が必要な方へのご案内(2024年10月時点)



●受診勧奨基準値

血圧		血糖		脂質
収縮期血圧値	拡張期血圧値	空腹時血糖値	HbA1c (NGSP 値)	LDLコレステロール値
160mmHg 以上	100mmHg 以上	126mg/dL 以上	6.5% 以上	180mg/dL 以上