

協会けんぽ山形支部からの

お知らせ



2019年 5月号

特定保健指導で生活習慣を改善しましょう！

協会けんぽでは、健診結果をもとに、生活習慣病のリスクに応じて、保健師・管理栄養士が3～6ヶ月にわたって無料で食事管理・体重コントロールのサポートを行う特定保健指導を実施しています。

特定保健指導には、後日、勤務先で面談を受ける方法のほか、健診を受けた当日にその場(健診機関)で面談を受ける方法もあります。特定保健指導のご案内を受けた方は、積極的にご利用ください。

特定保健指導は**当日その場で**利用することも可能です！

健診機関内で

そのまま
受けられます！



日程調整の手間が省けるので

お仕事への
影響が軽減！



健診直後は

健康への意識が
高まっており
効果的！



※一部の健診機関で実施しています。詳細は受診されるご予約の健診機関にお問い合わせください。

健診結果から
ぜひご確認ください

あなたは特定保健指導の対象？

特定保健指導の対象となるのは、メタボリックシンドロームのリスクがあると判定された方です。ご自身のリスクの程度を、下のフローチャートで確認してみましょう！

STEP1

A	
男性：腹囲	85cm以上
女性：腹囲	90cm以上

B	
男性：腹囲	85cm未満 + BMIが25以上
女性：腹囲	90cm未満

A・Bのリスクにあてはまらない

STEP2

↓ 当てはまるリスクにチェック		
✓	①血糖	空腹時血糖：100mg/dl以上 または HbA1c(NGSP)：5.6%以上
✓	②脂質	中性脂肪：150mg/dl以上 または HDLコレステロール：40mg/dl未満
✓	③血圧	収縮期血圧(最高血圧)：130mmHg以上 または 拡張期血圧(最低血圧)：85mmHg以上
↓ 上記①～③リスクにひとつでも当てはまったらチェック		
✓	④喫煙歴	タバコを吸っている

判定

STEP1でAに該当した場合、STEP2のチェックの数が			STEP1でBに該当した場合、STEP2のチェックの数が			特定保健指導対象外
2つ以上	1つ	0	3つ以上	1～2つ	0	
積極的支援	動機づけ支援	特定保健指導対象外	積極的支援	動機づけ支援	特定保健指導対象外	

積極的支援

生活習慣病のリスクが**高め**です！
生活習慣を振り返り、ライフスタイルにあった目標を設定して、実行し続けられるように保健師・管理栄養士から3ヶ月以上の継続的なサポートが受けられます。

動機づけ支援

生活習慣病のリスクが**出始め**ています。
生活習慣を振り返り、保健師・管理栄養士のサポートを受けて、ライフスタイルにあった生活習慣改善のための目標を設定します。

特定保健指導対象外

生活習慣病のリスクは**低い**ようです。
これからも定期的な健診受診をお願いいたします。



全国健康保険協会 山形支部
協会けんぽ

☎023-629-7225(代表)

健診を受けた後が重要です！！

～治療が必要な方へ医療機関受診のお声がけをお願いいたします～

健診で「要治療」と判定されても、放置してしまうと心臓病や脳梗塞などの命にかかわる深刻な病気を引き起こすおそれがあり、大変危険です。

しかし、健診結果が「要治療」と判定された方のうち、なんと半数以上が医療機関を受診していない現状があります。



仕事が忙しくてなかなか
病院に行けなくて…



自覚症状がないから
大丈夫だと思っていました

より身近な存在である事業所様からのお声がけをお願いいたします

従業員の皆様が健康でいることは、会社の生産性の向上につながり、ひいては会社の利益にもつながります。ぜひ対象者の方への受診勧奨にご協力をお願いいたします。



協会けんぽにおける血圧・血糖の受診勧奨の基準は以下のとおりです。

以下の基準をもとに治療が必要な方へ積極的なお声がけをお願いいたします。

血 圧		血 糖	
収縮期血圧	160mmHg以上	空腹時血糖	126mg/dl以上
拡張期血圧	100mmHg以上	HbA1c (NGSP値)	6.5%以上

協会けんぽでは、一定期間経過しても医療機関を受診されていない方に対し、電話やお手紙等で受診勧奨を行っています。

事業所様におかれましても、従業員の皆様の健康を維持するため、健診結果の記録の管理や健診実施後の措置(要治療者への受診勧奨等)をお願いいたします。

大切な従業員の皆様の健康を守るために～受診勧奨の事例をご紹介します！～

事例 1

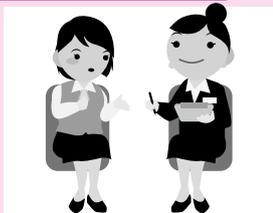


再検査に要する時間を出勤や特別
休暇として認定しました！



勤務時間内でも
受診しやすい
環境を整えました

事例 2



健診結果で「要治療」と判定された
従業員に受診勧奨を行い、
医療機関受診後には検査結果の報
告を求めています。



繰り返し勧奨す
ることで確実な
受診につなげま
した

**従業員の皆様が健康でいきいきと働ける職場づくりのためにも、
ぜひ受診勧奨にご協力をお願いいたします。**



【今号についてのお問い合わせ先】協会けんぽ山形支部 保健グループ 023-629-7235

協会けんぽ山形支部からのお知らせ 2019.5月号

■発行／全国健康保険協会山形支部 ☎023-629-7225(代表) 〒990-8587 山形市幸町18-20 JA山形市本店ビル5階 ■発行月／2019年5月