



# 協会けんぽ

沖縄支部からのお知らせ



2025年  
5月号

職場内で回覧・掲示を  
お願いします

## 健診後のアクションこそが重要です!

### 1 特定保健指導をご利用ください

#### 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40~74歳までの方を対象に行う健康サポートです。健康に関するセルフケア(自己管理)ができるように、健康づくりの専門家である保健師または管理栄養士が寄り添ってサポートします。



特定保健指導の対象者 健診を受けた**40歳以上**の方のうち...



男性 腹囲 **85cm以上** : 女性 **90cm以上**

または **BMI 25以上** の方で、

さらに以下の追加リスクが1つでもあれば、

**特定保健指導対象者**に該当

**血圧 血糖 脂質 + 喫煙**

※喫煙については、血圧、血糖、脂質のリスクが1つ以上の場合にのみ追加。

特定保健指導の流れ 事業所訪問またはオンライン(WEB)にて面談を実施します。

#### 1 ご案内

協会けんぽから事業所あてに対象者の案内が送付されます。

〈事業所の方〉  
対象者に案内を配付

〈対象者の方〉  
内容を確認し日程等を調整

#### 2 初回面談 (20~30分)

ライフスタイルや体の状態に合わせて、生活習慣改善に向けた取組を提案します。健康に向けた目標と行動計画を保健師・管理栄養士とともに考えます。

#### 3 取組 (3~6か月)

対象者は、初回面談で設定した目標や行動計画を実践します。保健師・管理栄養士がサポートします。



#### 4 評価

減量等、目標を達成できたかの確認を行うとともに、引き続きの健康づくりの取組について保健師・管理栄養士がアドバイスします。

#### ! 事業主の皆さまへ

- ✓ 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もあります。従業員の健康、事業所の将来を守るため、特定保健指導のご案内を従業員の方に確実にお渡しいただき、指導を受けるよう積極的にお声がけをお願いします。
- ✓ 特定保健指導の案内が届きましたら、対象者と日程調整のうえ面談日を決めていただき、協会けんぽまたは協会けんぽ委託先へ電話またはFAXにてご連絡をお願いいたします。

#### Q 従業員に特定保健指導を受けてもらうための良い方法がありますか？

A 他の事業所の取組を参考に見ましよう！協会けんぽホームページに「特定保健指導事例集(事業所版)」が掲載されていますので、ぜひご覧ください。

特定保健指導事例集



特定保健指導事例集 ノウハウ

2

# 健診結果に「要治療」「要精密検査」があったら、すぐに医療機関を受診



健診結果に「要治療」「要精密検査」と判定された項目はありませんか？仕事が忙しいから、症状はないからと後回しにせず、すぐに医療機関を受診してください。

協会けんぽでは、血圧値、血糖値、LDL（悪玉）コレステロール値が要治療・要精密検査と判定された方で、医療機関への受診が確認できない方へ受診をお勧めするご案内をお送りしています。

ご案内をお送りする対象者

健診を受けた**35歳以上**の方のうち…

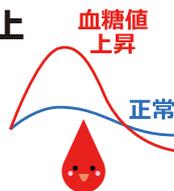
## 血圧

上が【収縮期血圧値】  
**160mmHg以上**  
または  
下が【拡張期血圧値】  
**100mmHg以上**



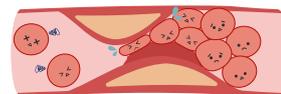
## 血糖

【空腹時血糖値】  
**126mg/dL以上**  
または  
【HbA1c】  
**6.5%以上**



## 脂質

【LDLコレステロール値】  
**180mg/dL以上**



上記3つのいずれか1つ以上に該当し、その後医療機関への受診が確認できない方へ受診勧奨の案内を送付しています。



**この案内が届いたらすぐに病院へ!!!**

### ！ 事業主の皆さまへ

現在沖縄県では、未治療による重症化が問題となっています。「要治療」「要精密検査」と判定された従業員が医療機関を受診できるようご協力をお願いします。

「①特定保健指導の利用」「②医療機関受診」の後は… **健診は必ず！毎年！受診**

## 次年度の健診で数値が改善しているか確認しましょう！

生活習慣の改善に取り組み、自分の健康状態がどのように変化したか確認することが重要です。



お知らせ

## 生活習慣病予防健診実施機関が追加されました

**那覇ゆい病院 TEL:098-885-3333**

(那覇市古島1-22-1)

ゆいルール古島駅東口から徒歩1分とアクセス抜群です！

健診の申し込みは、受診をご希望の健診機関へ直接ご予約ください。



【沖縄】健診機関一覧

お問い合わせ先：保健グループ(☎ガイダンス2番)



## 全国健康保険協会 沖縄支部

協会けんぽ

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/okinawa/>

〒900-8512 (※この郵便番号は個別番号であるため、宛先住所の記入が省略できます。)

☎098-951-2211(代表) 受付時間/8:30~17:15(土日祝日・年末年始除く)

沖縄支部  
ホームページ



LINE  
友だち募集



※各種申請はすべて郵送でお手続きができます。

※申請書は協会けんぽのホームページからダウンロードできます。