

紀陽銀行健康保険組合
理事長 丸岡範夫
紀陽銀行
人事部長 山本太司

「特定保健指導」の実施について

平成20年4月より、40歳以上の被保険者、被扶養者を対象とし、メタボリックシンドロームの予防解消に重点をおいた生活習慣病予防のための健診・保健指導（「特定健康診査」・「特定保険指導」）を計画的に実施していくことが、健康保険組合に義務付けられています。

＜特定保健指導については裏面をご参照下さい＞

つきましては、健康経営を推進していくなか、自分自身の健康を保持増進するために、特定保健指導の対象者になられた方は、原則、下記いずれかのコースに申し込んでいただくようお願いいたします。

なお、特定保健指導の初回面談（指導期間中の行動変容に係る目標設定等）は、実施コースによって会場での集団指導に加え、スマートフォン等によるWEB面談も利用可能となっております。

記

1. 特定保健指導対象者

- ・令和8年1月～2月の事業主健診受診者で、健診の結果「動機付け支援」「積極的支援」に該当した方。
- ・健康診断（人間ドック含む）を受診した40歳以上の被扶養配偶者で上記に該当した者も含む。
- ・「健康診断結果報告書」の疾患別経年判定一覧 メタボリックシンドロームに該当判定を記載。
- ・但し、令和7年度の間ドックで受診機関にて特定保健指導を実施している方や健診時点で服薬等医師の指導を受けている場合などは、対象となりません。

＜実施コース＞

- ① 日本生命保険相互会社（糖尿病予防プログラム）
- ② 一財）NSメディカル・ヘルスケアサービス（生活習慣改善プログラム）
- ③ RIZAP株式会社（生活習慣改善プログラム）

※上記以外で、人間ドック受診時に指導を受けられる健診機関もございます。

2. 実施期間

令和8年5月から3～4カ月間程度

3. 費用

無料

4. 申込み方法

上記1. の対象者には別途「特定保健指導 ご案内」を送付しますので、当組合あて申し込みください。

以上

紀陽銀行健康保険組合
本店内線 80-200-2640、2646
ダイヤルイン 073-426-7138

※特定保健指導とは

特定保健指導は、階層化（リスクの高さに応じて、対象者の選定をおこなうこと）により「動機付け支援」「積極的支援」に該当した人に対して実施されます。特定保健指導の目的は、対象者が自分の健康状態を自覚し、生活習慣の改善のための自主的な取り組みを継続的に行うことができるようにすることであり、対象者が健康的な生活に自ら改善できるよう、さまざまな働きかけやアドバイスを行います。

<階層化について>

ステップ1		
腹囲とBMIを測り、内臓脂肪蓄積のリスクを判定		
○腹囲	男性85cm以上、女性90cm以上	→ タイプ1
○腹囲	男性85cm未満、女性90cm未満でも BMI※が25以上の場合 ※ BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	→ タイプ2
いずれにも該当しなければ特定保健指導はありません		

ステップ2		
検査結果、喫煙歴から追加リスクの個数をカウント		
①～④であてはまるものを、1個のリスクとしてカウントします。		
①血糖	空腹時血糖 HbA1c(NGSP)	100mg/dl以上、または 5.6%以上
②脂質	中性脂肪 HDL(善玉)コレステロール	150mg/dl以上、または 40mg/dl未満
③血圧	収縮期血圧 拡張期血圧	130mmHg以上、または 85mmHg以上
④喫煙歴	上記項目(①～③)のうち、1つ以上に該当した場合にカウント	

ステップ3		
ステップ1、2から保健指導レベルをグループ分けし、特定保健指導レベルを決定		
ステップ1で タイプ1 と判定されて①～④の追加リスクのうち、その個数が		
0個だった方	→	情報提供
1個だった方	→	動機付け支援
2個以上だった方	→	積極的支援
ステップ1で タイプ2 と判定されて①～④の追加リスクのうち、その個数が		
0個だった方	→	情報提供
1～2個だった方	→	動機付け支援
3個以上だった方	→	積極的支援