

被保険者 各位

カルビー健康保険組合
理事長 石井 信江
(公印省略)

平成28年度 特定保健指導、保健指導実施のご案内

カルビー健康保険組合は、皆様のご協力のもと、今年設立4年目を迎えることができました。この間、人間ドックを始め健診項目も年々充実を図ってまいりました。

しかし、健康診断の目的は、病気の早期発見、早期治療よりも、発症する前段階で異常を発見し、生活習慣改善で予防することです。そのため、健康診断の受診で終わらず、その結果を活かした支援策として、保健指導を実施させていただくこととなりました。

現在はテスト的に関東の事業所を中心に実施していますが、全国の事業所への訪問も順次実施いたします。ご協力のほどお願いいたします。

記

1. 対象者
 - ・ 健診結果から、生活習慣改善が必要と認められる方
 - ・ 治療中で服薬しているが、うまくコントロールできていない方
 - ・ ご自身の健康や生活習慣に不安や相談がある方
2. 実施内容

健保組合の保健師が事業所へ伺います。各対象者の状況に応じて、面接と生活習慣改善などの保健指導を行います。

面接時間は、原則就業中とし30分～40分程度です。
3. 参加方法

健保組合から、生活習慣改善が必要な方を、各事業所経由でお知らせします。その方は、積極的に保健指導を受けてください。同様にご自身の健康や生活習慣で相談がある方も受け付けます。各事業所の健診担当者等へ申し出てください。
4. その他

生活習慣に係わる病気は、放っておくと糖尿病や脳卒中、心臓病など、その方の人生を大きく変えてしまう病気につながる場合があります。

健保組合には保健師が常駐しています。自分だけは大丈夫と思わず、健診結果で気になることがあるときは、遠慮なくご相談ください。

以上

〒321-3231

保険者番号 06090450

栃木県宇都宮市清原工業団地 23-7
カルビー健康保険組合 電話 028-670-8119
(受付時間 土日、祝祭日を除く 8:30より 17:00)

特定保健指導とは・・・

生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状態にある人や予備軍となっている人を選び出し、生活習慣改善のための指導（特定保健指導）を行うこと。

40歳以上75歳未満の被保険者、被扶養者に対し、保険者(カルビー健保組合)の義務として特定保健指導を実施しなければならない。（国の特定保健指導実施率目標：45%）

○特定保健指導対象者の選定

健診結果から、メタボリックシンドロームのリスクや年齢などを総合して、生活習慣の改善の必要性に応じて対象者を選定する。

腹囲又は BMI で肥満と判定 （腹囲 男性 85cm 女性 90cm 以上又は BMI25 以上） + ① 血糖に異常（100mg/dl 以上又は HbA1c5.6%以上） ② 血圧に異常（130/85mmHg 以上のいずれか、また両方） ③ 脂質に異常（中性脂肪 150mg/dl 以上又は HDL コレステロール 40 mg/dl 未満） ④ 喫煙歴あり ↓					
腹囲	追加リスク			④喫煙歴	対象 (40歳～64歳)
	①血糖	②血圧	③脂質		
≥85cm(男性) ≥90cm(女性)	2つ以上該当				積極的支援
	1つ該当			あり	動機づけ支援
上記以外で BMI ≥ 25	3つ該当				積極的支援
	2つ該当			あり	動機づけ支援
	1つ該当			なし	

・情報提供	○腹囲と BMI が基準値以下で健康診断の結果、検査値の異常の少ない方。
	○血圧、血糖、脂質の服薬治療中の方
・動機づけ支援	リスクの出始めた方(上記表参照)
・積極的支援	リスクが重なっている方(上記表参照)

保健指導とは・・・

- ・肥満の有無や年齢にかかわらず、健診時質問票の回答により、生活習慣の改善が必要であるか、健診結果が前年と比較して悪化している方。
- ・対象者の現状の生活習慣等を把握して、現状の健康状態が将来どのように変化するかを予測して、健康障害が発生又は増悪しないように、対象者の気づきを支援し、かつ生活習慣を改善できるように支援する。
- ・健康全般の健康相談も含む。