

## 2025 年度「特定保健指導」の実施

- 特定保健指導は、「高齢者の医療の確保に関する法律」にもとづき、厚生労働省から各健保組合に実施が求められているものです。
- 大同生命健康保険組合（以下「健保組合」）では、会社が実施する定期健診と合わせて、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した「特定健診」を同時に実施し、その結果、所定の基準に該当し生活習慣の改善が必要な方へ「特定保健指導（保健師等による生活習慣改善のための支援）」を実施します。
- ※2025 年度「DAIDO－ココ・カラ」の取組方針では、従業員の健康増進に向けて、特定保健指導の実施率目標を 80%としています。
- 今年度からは、従来の 3 つのプログラム（「遠隔保健指導プログラム」・「フォーミュラ食プログラム」・「体組成計プログラム」）に加え、新たに、日本全国に展開する大手ホットヨガチェーン「LAVA」社のプログラムをオンラインで体験できる運動型プログラム「YOGA プログラム」を追加しており、4 コースから自身にあったものを選択できます。
- 運動と食事等の健康指導である特定保健指導は、継続することにより大きな効果が期待できますので健康増進のために実施ください。
- 特定保健指導の対象となられた方には、健康保険組合理事長からのご案内を合わせて送付いたします。

## 1. 概要

|     |                                                                                                                                 |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 対象者 | ・40 歳以上で次項の基準に該当し、生活習慣病発症リスクが高いと判定された方。<br>※年齢は 2026 年 3 月末時点で判定                                                                |
| 内 容 | ・管理栄養士等との個別面談で現状と課題を確認、生活習慣改善の行動計画を立て、目標達成に向け取り組む。<br>・期間中に報告する達成度に応じて管理栄養士等からアドバイスを受け、3 ヶ月後に最終の達成状況を評価する。<br>・業務委託先：株式会社バリューHR |
| 費 用 | ・無料（健保組合が全額負担）                                                                                                                  |

## 2. 対象者

○特定健診の結果、次のア・イともに該当された方。

|   |                    |                                                                                |
|---|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| ア | ・次の①または②のいずれかに該当。  |                                                                                |
|   | ①腹囲                | 男性：85cm 以上、女性：90cm 以上                                                          |
|   | ②BMI               | 25 以上 [BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)]                                           |
| イ | ・次の①～③のいずれかに該当。    |                                                                                |
|   | ①血糖高値<br>(いずれかに該当) | ・空腹時血糖（または随時血糖/食後 3.5 時間以上）：100 mg/dl 以上<br>・ヘモグロビン A1c (NGSP)：5.6% 以上         |
|   | ②脂質異常<br>(いずれかに該当) | ・空腹時中性脂肪：150 mg/dl 以上、もしくは随時中性脂肪：175 mg/dl 以上<br>・HDL (善玉) コレステロール：40 mg/dl 未満 |
|   | ③血圧高値<br>(いずれかに該当) | ・収縮期血圧が 130 mm Hg 以上<br>・拡張期血圧が 85 mm Hg 以上                                    |

- ※ 1. 糖尿病、高血圧症、脂質異常症の治療に係る服薬中の方、および、医師の指示で生活習慣改善の取り組みが進められている方は参加対象外です。
- ※ 2. プログラム開始後に医療機関を受療または服薬を開始する方は、プログラムの継続可否を主治医と相談ください。
- ※ 3. 2024 年度の「特定保健指導」のプログラム実施中の方は、終了後にあらためて案内します。

### 3. 支援（積極的支援・動機付け支援）の区分

○上記 2 のア・イの該当状況と喫煙の有無で「積極的支援」・「動機付け支援」に区分される。

| 基準                             | 血糖・脂質・血圧の基準に該当する数 | 喫煙歴 | 年齢区分    |         |
|--------------------------------|-------------------|-----|---------|---------|
|                                |                   |     | 40～64 歳 | 65～74 歳 |
| 腹囲<br>男性：85 cm以上<br>女性：90 cm以上 | 2つ以上              | －   | 積極的支援   | 動機付け支援  |
|                                | 1つ                | あり  |         |         |
|                                |                   | なし  |         |         |
| 上記に該当せず<br>BMI：25 以上           | 3つ                | －   | 積極的支援   | 動機付け支援  |
|                                | 2つ                | あり  |         |         |
|                                |                   | なし  |         |         |
|                                | 1つ                | －   |         |         |

○支援の内容は次のとおり。

| 内 容                  | 積極的支援 | 動機付け支援 |
|----------------------|-------|--------|
| ・初回面接（Web面談（約40分））   | ●     | ●      |
| ・取組結果の報告（専用サイトへの入力）  | ●     | －      |
| ・結果に対するアドバイス1回目（メール） | ●     | －      |
| ・（同 上）2回目            | ●     | －      |
| ・（同 上）3回目            | ●     | －      |
| ・（同 上）4回目            | ●     | －      |
| ・保健師等による最終的な評価       | ●     | ●      |

※動機付け支援は3ヵ月後に達成状況報告・評価のみ。

※積極的支援は成果重視の評価体系（アウトカム評価）が導入され、「腹囲 2cm・体重 2kg 減」時点で指導終了となる。

### 4. 保健指導プログラム（詳細は、別紙参照）

○次の4コースから自身にあったコースを初回面接予約時に選択する。

|   |                |                                                                                                                                                                   |
|---|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A | 遠隔保健指導プログラム    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養状況を把握し食生活改善を目指すプログラム。</li> <li>・栄養検査キット(MY TYPE)で検査、検査結果をスマホで読み取り、栄養バランスをセルフチェック。</li> </ul> ※利用は任意                     |
| B | フォーミュラ食プログラム   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・摂取カロリーを削減し、減量を目指すプログラム。</li> <li>・14日間夕食をマイクロダイエットのフォーミュラ食(*)に置き換え。</li> </ul> *タンパク質、ビタミン、ミネラルを十分含み糖質や脂質を必要最小限に抑えた食事代替食品 |
| C | はかるだけ体組成計プログラム | <ul style="list-style-type: none"> <li>・体重、体脂肪、筋肉量の変動に着目し、自身の体を確認しながら取り組むプログラム。</li> <li>・タニタの体組成計で体重のほか7つの項目を測定。</li> </ul> ※体組成計は終了後も継続利用可                      |

|          |                            |                                                                                                                                                                                                  |
|----------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| New<br>D | オンライン<br>Y O G A プロ<br>グラム | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ オンラインヨガが体験できる体験型プログラム。</li> <li>・ 大手ホットヨガスタジオチェーン「LAVA」とのコラボプログラム。初心者から上級者までが楽しめる多様なレッスンを提供。指導も丁寧で、初心者でも安心して体験。</li> <li>・ 店舗で1回分のホットヨガ体験可能。</li> </ul> |
|----------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 5. 「初回面接」の予約、取組結果の報告方法

- ①健保組合から対象者へ、申込方法の案内メールが届く。
- ②メール記載の業務委託先の「専用サイト」から、初回面接の日時を予約する。  
※初回面談後、業務委託先から「保健指導スターターキット（保健指導期間中の管理方法、健康増進サポートに関する冊子）」が到着。
- ③予約日に初回面接を実施（初回 Web 面接は会社 P C の利用、就業時間中の実施可）。
- ④取組結果の報告。  
※専用サイトに個人スマホ・P C でログインし、改善状況（体重・腹囲・血圧等）を入力。  
※期限前に業務委託先から連絡がある。

以上