

2022年度「特定保健指導」の実施

健保組合では事業主(大同生命)が実施する定期健診と同時に、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した法定の「特定健診」を実施し、その結果、所定の基準に該当し生活習慣の改善に努める必要がある方へ、「特定保健指導(生活習慣改善のための支援)」を実施します。

「DAIDO-ココ・カラ」の取組みにおける、ウォーキングキャンペーンの参加者や特定保健指導実施者の大幅増加により、被保険者の特定保健指導の該当率は、昨年より1.3pt減少(2021年見込:14%、2020年:15.3%)しています。

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。引き続き「初回面接(Web面談)」への会社PCの利用、就業時間中の実施が認められていますので、対象となった方は全員お受けください。

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。 ※年齢は2023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。 ・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ヵ月後に最終の達成状況を評価する。(動機付け支援は3ヵ月後に達成状況報告・評価のみ) ※業務委託先:株式会社バリューHR
参加方法	①健保組合から対象者へ、申込方法がメールで案内される。 ②上記メール記載の申込サイトに自身でアクセスし、初回面接の日時を予約する。 ※予約後、業務委託先から「保健指導スターターキット(Web面談実施方法、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)」が送付される。 ③予約日に初回面接を実施する。
費用	無料(健保組合が全額負担)。

2. 具体的な内容

(1) 対象者

○特定健診の結果、次のA・Bともに該当された方。

A	・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)
B	・次の①~③のいずれかに該当。	
	①血糖 (いずれかに該当)	・空腹時血糖 : 100 mg/dl 以上 ・ヘモグロビン A1c (NGSP) : 5.6%以上 ・随時血糖(食後3.5時間以上) : 100 mg/dl 以上
	②脂質 (いずれかに該当)	・中性脂肪 : 150 mg/dl 以上 ・HDL(善玉)コレステロール : 40 mg/dl 未満
	③血圧 (いずれかに該当)	・収縮期血圧が 130 mm Hg 以上 ・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組みが進められている方は参加いただけません。

※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. 2021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。

(2) コース（「積極的支援・動機付け支援」）の区分

○上記A・Bへの該当状況と喫煙歴の有無により、下表の2コース（積極的支援コース・動機付け支援コース）があり、該当するコースをお受けいただけます。

基準	血糖・脂質・血圧 の基準への該当数	喫煙歴	コース	
			40～64歳	65～74歳
腹囲… 男性：85 cm以上 女性：90 cm以上	2つ以上	－	積極的支援 コース	動機付け支援 コース
	1つ	あり		
		なし		
上記に該当せず BMI…25以上	3つ	－	積極的支援 コース	動機付け支援 コース
	2つ	あり		
		なし		
	1つ	－		

(3) コースの内容

○「積極的支援」「動機付け支援」ごとに下表のとおりです。いずれも期間は「3カ月間」です。

	内容	積極的支援	動機付け支援
1	・初回面接（Web面談（約40分））	●	●
2	・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	●	－
3	・（同上）4回目	●	－
	・保健師等による最終的な評価	●	●

NEW

○今年度新たなサービスとして、食事改善プログラム「ビタノートクイック」が追加されました。郵送されるキットで検査（尿検査）し、スマホで検査結果の二次元コードを読み取ることにより、食事バランスが確認できます。

※希望者のみ、費用負担なし（別紙参照）。

(4) 「初回面接」の予約、取組結果の報告等の方法

①初回面接

○健保組合から対象者へ案内するメールに業務委託先（バリューHR社）の「専用サイト」のアドレスを記載しています。

○このアドレスをクリックし、サイト上で、都合のよい日時を予約します。

②取組結果の報告

○専用サイトにログインし、改善対象の項目に応じた体重・腹囲・血圧等の数値を入力します。

※期限内に業務委託先（バリューHR社）から連絡します。

3. 特定保健指導実施による改善状況（被保険者のみ）

(1) 実施率

2018	2019	2020	2021
40.6%	55.3%	68.2%	継続実施中 ※申込率 74.3%

(2) 実施の効果

- ・2019年度特定保健指導を実施した方248名のうち68名（27.4%）の方が、翌年非該当になり、多くの方が改善しています（2020年度の結果は集計中）。
- ・参加者の声を添付していますので、参考にしてください。

以上

「特定保健指導」参加者の声



身体を動かす事と食事を意識する事は、どちらか一方ではなく両方実行する事が大事だと思います。健康管理の重要性を認識する良い機会になりました。毎日意識的に行動することで体質改善に繋がっていますので、無理せず継続したいと思います。

毎日少しずつ体を動かすことを心がけるようにアドバイスをいただき、「毎日少しずつ、ずっと」が大切なんだなあと実感しました。自身の体に変化していく様子が楽しいと感じるので、今後も継続したいです。



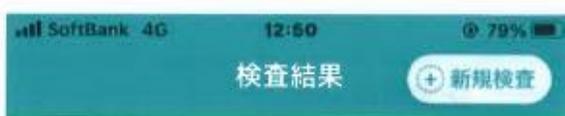
指導を受けて、毎日計量と食事内容、カロリーを記録することによって自己管理ができた。記録が残っていることにより、改善点が良く分かり体重のコントロールができるようになった。何より健康が取り戻せてとても嬉しい。これからも維持していきます。

階段の昇降、歩行が楽になりました。食事内容の充実とメンタル維持等、課題は色々ですが楽しくやっています。



食事を大盛りにしなくても満足できるようになり、お菓子やファストフードも食べなくなりました。今後も食事量を増やさないようにします。

ビタノートクイックとは



アドバイス

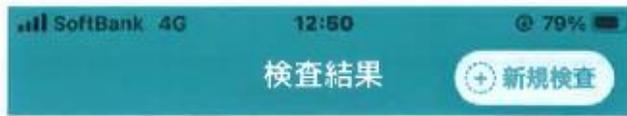
ビタミンはちょうどよく、ミネラルはちょうどよく、食事バランスはちょうどよいようです。

色々な食材を幅広く食べて、ビタミンやミネラルをちょうどよく摂っているようです。

カウンセリングによると「肉体づくりのケア」を意識されているようです。ビタミンB群、特にビタミンB6を意識するとよいでしょう。ビタミンB6は、アミノ酸の代謝に必須の補酵素であり、体内でのたんぱく質の合成と分解に深く関わっています。たんぱく質の摂取量に応じて、ビタミンB6の必要量も増える特徴があります。運動によるたんぱく質の消耗、筋肥大を目的としたトレーニングなどには、たんぱく質とともにビタミンB6を十分に摂取しましょう。ビタミンB6は肉や魚に多く含まれていますが、加工や調理によって失われやすいため煮汁ごと食べることをおすすめします。

栄養素ごとの結果

ビタミン



食事バランス

ビタミン・ミネラルは共に様々な食品に含まれるため、野菜・果物・海藻など植物性の食品と肉・魚などの動物性の食品をバランスよく食べることが大切です。

今回



ちょうどいい

ワンポイントアドバイス

いつもの食事に一品追加したり、時々違う食材や料理にトライしてみるなど、少しずつ変化をつけることで食品の種類を増やしましょう。