

特定健診（特定健康診査） ・ 特定保健指導とは



通知が来たら、絶対見て下さい。



特定健診対象者：40歳から74歳の方（被保険者・被扶養者）

* 被保険者の方／会社で受けている健康診断で行っております。

* 被扶養者（ご家族）の方／協会けんぽより特定健康診査パンフレットが届きます。健康診断を受ける機会がないなどありましたら、ぜひご活用ください。申込をすると約1～2週間程度で受診券が発行されます。

特定健診(特定健康診査)項目：身体計測（身長、体重、腹囲など）／血圧測定／血液検査（血糖、脂質など）／尿検査

特定保健指導とは：特定健診の結果に基づき、生活習慣病の発症リスクが高い方（しかも通院していない方）に対して、生活習慣の改善をサポートするため、一人ひとりの身体的状況や生活環境などに合わせて指導プログラムを作ります。また、健診結果に応じて「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」の3つに区分されます。会社や薬局で受けることも出来ます。

生活習慣病とは：食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称です。以下のような疾患が含まれます。（耳にタコかと思いますが）

- * がん（特に大腸がん、肺がんなど）
- * 心臓病（心筋梗塞、狭心症など）
- * 脳卒中（脳梗塞、脳出血など）
- * 糖尿病（特に2型糖尿病）
- * 高血圧
- * 脂質異常症（高コレステロール血症など）
- * 慢性閉塞性肺疾患（COPD）
- * 歯周病

これらの予防や進行の抑制は、生活習慣の改善によって可能です。しかし、どのような改善をしたらよいのかは、専門家に指示を仰ぐのが手取り早い。そうです。特定保健指導を受けてみましょう！

すでに、通院されている方は、改善支援が重複する可能性がある為、一般的には特定保健指導の対象外となります。ただし、例外があります。

この数値に当てはまったら通知が来るかも

内臓脂肪肥満

腹囲（おへそまわり）男性**85cm**以上女性**90cm**以上
BMI**25**以上（男女共）

血圧

最高血圧 **130mmHg** 以上 または、
最低血圧 **85mmHg** 以上

血糖

空腹時血糖値 **100mg/dL** 以上 または、
HbA1c **5.6%**以上

脂質

中性脂肪 **150mg/dL** 以上 または、
HDL コレステロール **40%mg/dL** 未満

特定保健指導の期間・内容について

情報提供

健診結果の説明、生活習慣病の知識、生活習慣の改善方法を提供していただけます。

動機付け支援:3 カ月～6 カ月

初回面接で生活習慣の改善計画を立てます。3カ月後か6カ月後に評価を行います。

積極的支援:3 カ月～6 カ月

初回面接で詳細な生活習慣改善計画を立て、3カ月間にわたり定期的なフォローアップ（対面、電話、メールなど）を行い、最終評価を行います。

参照：厚生労働省/e-ヘルスネット