

特定健診・特定保健指導

40歳～74歳の被保険者・被扶養者の方を対象に、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健康診査（以下、特定健診という）を行い、その結果に基づいて特定保健指導を実施します。

リリー健保では、健康診断後メタボリックシンドロームの「予備群と考えられる方（動機付け）」と「強く疑われる方（積極的）」には、特定保健指導を**無料**で行っています。

また、35歳から39歳の方も同様の保健指導を行っています。

※30歳に到達する方（1993年4月1日～1994年3月31日生まれ）も保健指導の対象となります。

特定保健指導実施は、糖尿病等の生活習慣病の予防のために、対象者の方には健康支援を受けていただく必要があります。保健指導実施率が低下すると、国に納める納付金（高齢者のための医療費）の加算ペナルティを招き、保険料率の引き上げにつながります。特定保健指導の対象となった40歳以上の方で、初回面談を受けていない方は、**健保付与ポイントが3,000ポイント減額**となりますので、必ず受けてください。

特定保健指導とは

あなたの体調やライフスタイルに合った具体的な生活習慣の改善方法を、専門家（医師、保健師、管理栄養士）と一緒に考え、実践や継続を3カ月間サポートしてくれます。

2021年度健診受診の方から特定保健指導は、「メドケア」に委託して実施します。

対象者の方には、リリー健保よりメールもしくは郵送で実施案内をお送りしていますので、アプリをダウンロードして予約してください。未登録の方は、2週間以内に委託先より連絡があります。案内に沿って保健指導を受けてください。



メドケアの特定保健指導はテレビ電話とアプリによる指導になります▶

特定保健指導の対象者の選定

● 健診結果をもとに階層化 ●

【階層化のしかた】内臓脂肪が蓄積し、リスクが重なっている人を抽出します。

内臓脂肪をチェック

- ① 腹囲が男性85cm以上
女性90cm以上
- ② BMIが25以上

+

リスクの重なりをチェック

- ① 血糖が高い(空腹時血糖値100mg/dL以上)
- ② 血圧が高い(130mmHg/85mmHg以上)
- ③ 脂質が基準外(中性脂肪150mg/dL以上)
- ④ 喫煙習慣がある

⇒リスク低

⇒リスク中

⇒リスク高

情報提供

動機付け支援

積極的支援

※BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m)) (注)血糖値、血圧、脂質異常に関する薬を服薬中の方は、医療機関で治療・管理されているため特定保健指導の対象にはなりません。

● 対象になった人に保健師が特定保健指導を実施 ●

メドケアオンラインプログラムスケジュールについて(3カ月サポート内容)

▼ 動機付け支援(TV電話:合計2回)

- 初回TV電話(面談)
- 1～3カ月目 アプリメッセージ4回
- 最終TV電話(面談)

▼ 積極的支援(TV電話:合計4回)

- 初回TV電話(面談)
- 1～3カ月目 アプリメッセージ3回
- 1カ月後TV電話(面談)
- 2カ月後TV電話(面談)
- 最終TV電話(面談)

特定保健指導対象者の方にはメールで案内が届きます。

※メッセージ機能では管理栄養士と食事や運動についてコミュニケーションを取ることで、初回面談で設定した目標に近づけるよう応援しています。

利用者は、3カ月間メッセージ機能無制限でいつでも何度でも相談可能!

**Q** 特定健診は、なぜ受けないといけないのですか？

A 厚生労働省の統計によると、生活習慣病が引き起こすがんや心臓病、脳卒中などの病気は、死因の約6割、医療費で見ると約3割を占めています。健診を定期的を受けて生活習慣病を予防することは、私たちの健康を守るだけでなく、医療費の増大を防ぐためにも非常に大切なことです。

※40歳～74歳の被保険者・被扶養者の特定健診・特定保健指導の実施は、健康保険組合に義務付けられています。

Q 健診を受けないと、
メタボリックシンドロームはわからないのですか？

A 高血圧や高血糖、脂質異常症などの生活習慣病は、自覚症状がないまま進行します。その前の段階で生じるのがメタボリックシンドロームです。検査数値のうえではまだ病気とはいえなくても、内臓脂肪型肥満で検査数値が境界域にある人は、既に危険な段階に進んでいます。この時点で問題のある人を見つけるのが、健診の目的です。

Q 保健指導とは、
どのようなものですか？

A 保健指導の内容は、健診の結果によって、①健診受診者全員に行う「情報提供」②問題が出始めた人に対して行う「動機づけ支援」③問題が重なり始めた人に対して行う「積極的支援」の3段階に分けられています。いずれも、皆さんが主体的に目標を持って生活習慣の改善が行えるようになることを目的にしています。自らの健康を守るためにも、積極的に保健指導を受けましょう。

Q 健診データなどは、
健康保険組合が管理するのですか？

A 高齢者医療確保法および個人情報保護法に基づき、健康保険組合がデータ管理をします。そのため、リリー健保ではデータ管理のシステムを構築しています。

特定健診・特定保健指導等の「成績」により、後期高齢者支援金が加算・減算されます

75歳以上の後期高齢者については独立した医療制度が創設され、各健康保険組合は支援金（後期高齢者支援金）を拠出しています。

特定健診の実施率が低いと国からペナルティが課せられ、後期高齢者支援金が増額されます。納付金や支援金を支払うことは、健康保険組合の財政には大きな負担となり、保険料の増額につながります。

ご自身の健康のためにも、また健康保険組合のためにも、特定健診・特定保健指導を受診しましょう。

また、健康保険組合としては、こうした財政面への影響も含めて、特定健診・保健指導等の確実な実施に今後とも注力していきますので、ご理解とご協力をお願いします。