

特定健康診査・特定保健指導

健康管理係
(082)513-4956

「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、**40歳から75歳未満の組合員及びその被扶養者の皆さまを対象に**、内臓脂肪の状態に着目した健康診査である「特定健康診査」と、その健診結果から生活習慣の改善が必要と判断された方に対して生活習慣の改善をサポートする「特定保健指導」を実施します。

特定健康診査

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目し、生活習慣病の予防を目的とした健診です。

◆受診方法

組合員…定期健康診断（人間ドックを含む。）を受診することで、特定健康診査を受けたものとみなされます。

被扶養者…被扶養者の自宅住所宛に「特定健康診査セット券（受診券）」を送付（6月～7月上旬頃）しますので、指定の医療機関、市町の集団健診等に電話等で予約の上、受診券に記載の有効期限内に受診してください。受診時には「特定健康診査セット券（受診券）」及び「公立学校共済組合被扶養者証」を持参してください。なお、平成31年度も特定健康診査は**無料**です。

受診機関：

①指定の医療（健診）機関で受診する場合

受診できる医療（健診）機関等の一覧は受診券に併せて送付します。

②お住まいの市町の集団健診で受診する場合

市町によって、当支部組合員の被扶養者が受診できる日程や申込方法が異なりますので、お住まいの市町の広報等をご確認いただくか、各担当課へお問い合わせの上、申込みを行ってください。

なお、市町の集団健診の受診が7月以前の場合は、受診券を事前に送付することもできますので、支部までご連絡ください。



※がん検診については、市町の集団検診等で受診することができますので、お住まいの市町にお問い合わせください。ただし、実施方法、対象年齢、実施時期、検診料が異なりますので、ご注意ください。

◆検査項目

身長・体重	体重が適正かどうかの値「BMI」が分かります。 BMI = 体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m))	
腹囲	内臓脂肪蓄積の程度の参考になります。	
血圧測定	血圧が高いと動脈硬化が進み、更に悪化すると脳梗塞や心筋梗塞になることもあります。	
尿検査	尿蛋白	陽性の場合、腎臓が弱っています。
	尿糖	陽性の場合、糖尿病のおそれがあります。
血液検査	中性脂肪	食べすぎ・飲みすぎで高くなります。脂肪肝や動脈硬化の原因になることがあります。
	LDL (悪玉) コレステロール	動物性脂肪のとりすぎなどで増えると動脈硬化を促進します。更に悪化すると脳梗塞や心筋梗塞になることもあります。
	HDL (善玉) コレステロール	LDL (悪玉) コレステロールを除去し、動脈硬化を予防します。ストレスや喫煙、運動不足などで減少すると、LDL (悪玉) コレステロールの増加につながります。
	GOT・GPT・ γ -GTP	数値によって肝臓の状態が分かります。数値が高いと脂肪肝などのさまざまな肝機能障害のおそれがあります。
空腹時血糖又はHbA1c	血糖値によってすい臓の状態が分かります。数値が高いと糖尿病のおそれがあります。	

特定保健指導 —特定保健指導を利用して生活習慣を改善しましょう！—

特定健康診査の結果から、生活習慣の改善が必要と判断された組合員及び被扶養者の方に対して、将来の疾病（脳卒中・心筋梗塞・糖尿病等）を予防することを目的に、保健師・管理栄養士等の専門職が生活習慣の改善をサポートします。（特定保健指導は平成31年度も**無料**で受けることができます。）

特定保健指導には、動機づけ支援（メタボリックシンドローム予備群）と積極的支援（メタボリックシンドローム該当）があります。



特定保健指導の案内があった方はぜひご利用ください♪

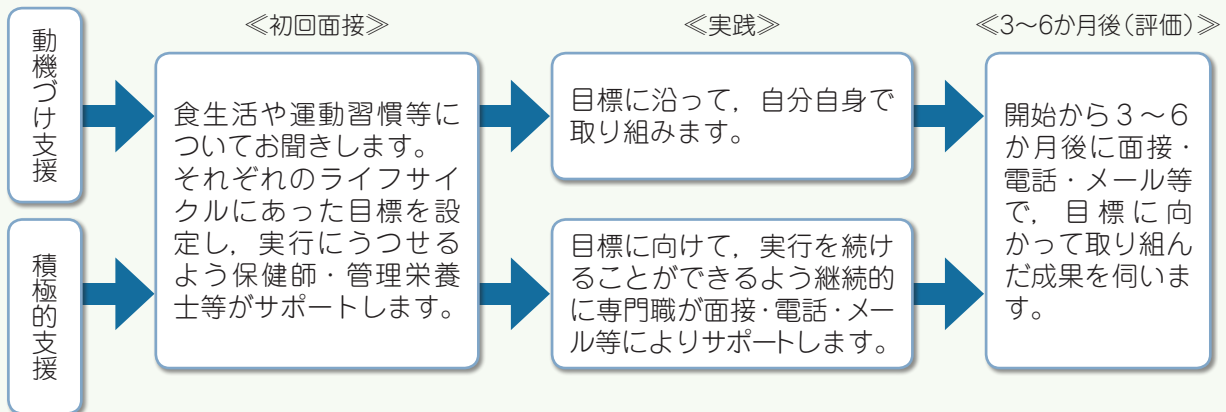
◆特定保健指導の対象となる方（特定健康診査の結果により支援レベルを判定します。）

腹囲	追加リスク※ 血糖・脂質・血圧	喫煙歴	指導レベル	
			40～64歳	65～74歳
男性 85cm 以上 女性 90cm 以上 — または —	2つ以上該当	—	積極的支援	動機づけ支援
	1つ該当	あり ない		
男性 85cm 未満 女性 90cm 未満 でも BMI が 25 以上	3つ該当	—	積極的支援	動機づけ支援
	2つ該当	あり ない	動機づけ支援	
	1つ該当	—		

※追加リスク

- ①血糖 空腹時血糖 100mg/dl 以上 又は HbA1c(NGSP 値) 5.6%以上
- ②脂質 中性脂肪 150mg/dl 以上 又は HDL コレステロール 40mg/dl 未満
- ③血圧 収縮期 130mmHg 以上 又は 拡張期 85mmHg 以上

◆特定保健指導の内容



◆利用方法

特定保健指導実施方法	対象者	利用方法
①人間ドック型 (当日型・後日型)	組合員	特定保健指導を実施している健診機関で人間ドックを受診された方は、当日中または後日に特定保健指導の初回面接を受ける。 特定保健指導を実施していない健診機関で人間ドックを受けた方は、②または③の方法で特定保健指導を受けることができる。
②所属所訪問型	組合員	委託実施機関（※1）の保健師等が所属所に訪問し、特定保健指導を受ける。
③健診機関型	組合員 被扶養者	広島支部から『特定保健指導利用券』を発行します。特定保健指導実施健診機関へ直接電話予約の上、特定保健指導を受ける。

※1 委託実施機関：平成30年度は SOMPO ヘルスサポート株式会社で実施しています。

●特定保健指導(①人間ドック型(当日型)及び②を除く。)を受ける方については、健診機関又は広島支部から連絡をいたします。