

特定保健指導

保健事業係
(082) 513-4956

特定健診で心臓病や脳卒中のリスクが高いと判断された方の生活習慣改善を目的として実施しています。

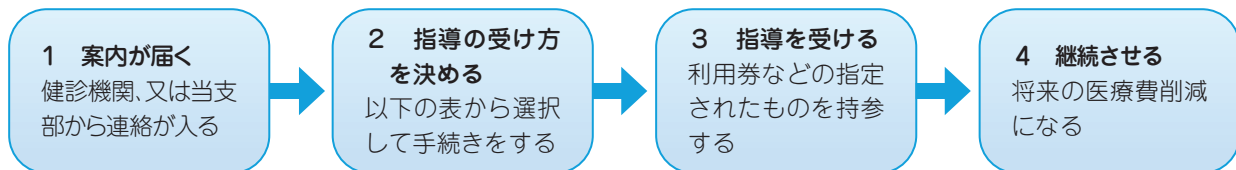
対象者	40 歳以上 75 歳未満（75 歳の誕生日前日まで）の組合員及び被扶養者 ※ 特定健診の結果によって、特定保健指導が必要な対象者が決まります
費用	共済組合全額負担（令和9年3月31日又は組合員等資格喪失予定日前日まで）

利用券

特定健診（定期健康診断、人間ドック等、特定健康診査に代える健診を含む。）の結果が、

- ① 再検査、精密検査要と判断された場合 ▶▶ 医療機関を受診しましょう
- ② 生活習慣の改善が必要と判断された場合 ▶▶ 特定保健指導を受けましょう

1 利用の流れ



指導の種類	対象者	利用方法
①人間ドック型	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場合は、当日中又は後日にその健診機関で指導の初回面接を受けることができます。なお、特定保健指導を実施していない健診機関の場合は、②又は③の方法で指導を受けることができます。
②所属所訪問型（ICT型）	組合員	委託実施機関の保健師等が所属所に訪問、もしくは、遠隔（電話やメール等）で指導を受けます。
③健診機関型	組合員 被扶養者	『特定保健指導利用券』が必要です。利用券に同封される『特定保健指導実施機関一覧』から健診機関を選んで予約をして指導を受けます。健診機関での指導を御希望の方は、電話で当支部に発券を依頼して下さい。

2 指導の内容

● 動機付け支援 ●

- 初回面談
個別又はグループ面談で、専門家サポートのもと、目標を立てる。
- 3ヶ月以上経過後
健康状態や生活習慣の確認が行われて、プログラム終了。

● 積極的支援 ●

- 初回面談
個別又はグループ面談で、専門家サポートのもと、目標を立てる。
- 継続的サポート
面談又は電話やメール等による専門家サポートを3ヶ月以上受ける。
- 3ヶ月以上経過後
健康状態や生活習慣の確認が行われて、プログラム終了。

3 対象となる基準

肥満リスク

- 腹囲
男性85cm以上
女性90cm以上
- BMI
25以上



追加リスク

- ・ 血 糖 空腹時血糖（または随時血糖）100mg/dl 以上
又はHbA1c(GSP値)5.6%以上
- ・ 血 圧 収縮期（最高）血圧130mmHg以上
又は拡張期（最低）血圧85mmHg以上
- ・ 脂 質 中性脂肪150mg/dl 以上
又はHDL コレステロール40mg/dl 未満
- ・ 質問票 上記のリスクで1つ以上当てはまった場合は、喫煙習慣をカウント



判定

- 動機付け支援
1 + 追加リスク 1 個
2 + 追加リスク 1 又は2個
- 積極的支援
1 + 追加リスク 2 個以上
2 + 追加リスク 3 個以上
※ 65～74歳の方は動機付け支援のみ

