特定保健指導について

健診結果をもとにメタボリックシンドロームが心配される組合員及び
被扶養者を対象として、管理栄養士・保健師などの専門職が一緒に生活習慣改善を行い、
検査数値改善を目指す3か月間のプログラムです。

※組合員及び被扶養者のうち特定健康診査の実施年度中に40~74歳となる方で、(実施年度中に75歳になる75歳未満の方も含む)で、かつ当該実施年度の1年間を通じて加入している方(年度途中での加入・脱退等異動のない方)を対象とします。
※組合員ご本人様は、各駐屯地・基地の医務室等で実施された定期健診が、特定健診を兼ねています。

このままでほんとに大丈夫?

ヘルスケア太郎さん 57歳男性の場合　心筋梗塞を発症し仕事を休職することになりました。

参考:大阪大学大学院医学系研究科 野口緑氏資料

生活習慣を改善せずに**長期間放置**しておくと、
血管障害(心筋梗塞や脳梗塞)を発症するリスクが高まります。

生活習慣病予防のために、ぜひ受診しましょう!

特定健康診査のお申し込み

受診する健診機関と健診コースを選び申し込みましょう。

特定健康診査の受診

特定健康診査では、腹囲、BMI、血圧、血糖、血中脂質、肝機能、腎機能などをチェック。既往歴や喫煙歴などの生活習慣に関する質問票も記入します。

特定健康診査の結果

検査結果が届きます。

リスク把握

対象者のみ 特定保健指導のお申し込み

特定保健指導の対象者の方には
ご利用案内を通知(組合員、被扶養者ごとに)します。
説明をよくお読みのうえ、お申し込みください。
後日、管理栄養士などの専門職からお電話させていただく場合がございます。

健診結果の数値を把握することで、身体のリスクを再認識することがとても大切です。

特定保健指導の対象者の方は以下となります。

❶ 内臓脂肪肥満
腹囲(へそ周り)が
男性 85 cm以上
女性 90 cm以上

＋

下記のいずれか1つ以上に該当

血圧	最高血圧130 mmHg以上 または最低血圧85 mmHg以上
血糖	空腹時(随時)血糖100 mg/dL またはHbA1c 5.6%以上
脂質	中性脂肪150 mg/dL以上 またはHDLコレステロール 40 mg/dL未満

❶に該当しないが
BMI 25 以上(男女共通)