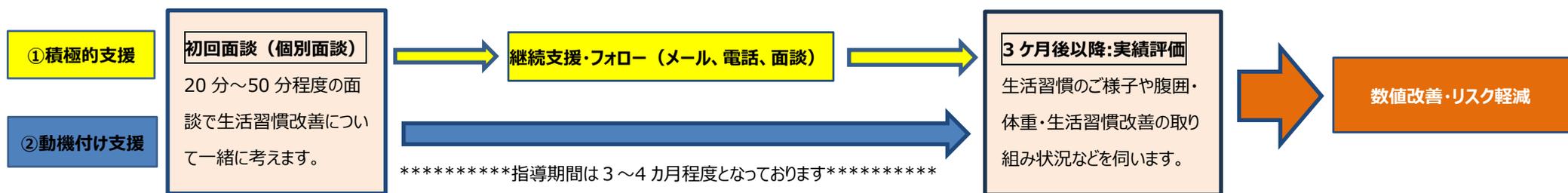


【保健指導 判定基準および実施内容】

	特定保健指導（法定）		けんぽ保健指導
種別	①積極的支援	②動機付け支援	40歳未満対象の保健指導
対象者	40歳以上の被保険者および被扶養者	40歳以上の被保険者および被扶養者	40歳未満の被保険者
判定基準	判定基準 A：腹囲 男性 85cm 以上・女性 90cm 以上 判定基準 B：腹囲 男性 85cm 未満・女性 90cm 未満で、BMI25 以上		・下記のリスク 2 つ以上 ① 中性脂肪 150mg/dl（随時中性脂肪 175mg/dl）以上 または HDL コレステロール 40mg 未満 ② ヘモグロビン A1c 5.6 以上 ③ 血圧 収縮期 130 mm Hg 以上または拡張期 85 mm Hg 以上 ④ 喫煙習慣あり
	・判定基準 A で下記の追加リスク 2 つ以上 ・判定基準 B で下記の追加リスク 3 つ以上	・判定基準 A で下記の追加リスク 1 つ ・判定基準 B で下記の追加リスク 1～2 つ	
	① 中性脂肪 150mg/dl（随時中性脂肪 175mg/dl）以上 または HDL コレステロール 40mg 未満 ② 空腹時血糖値 100mg/dl 以上またはヘモグロビン A1c 5.6 以上 ③ 血圧 収縮期 130 mm Hg 以上または拡張期 85 mm Hg 以上 ④ 喫煙習慣あり（追加リスク①～③がひとつでもある場合にリスクとして追加）		
高血圧、糖尿病、脂質異常症で治療・服薬中の方は対象外となります			
保健指導の流れ	初回面談（個別形式）⇒実績評価（初回面談から 3 ヶ月以上経過後）		関係動画をメールまたは郵送にて送付
面談の案内方法	① 対象の被保険者には、予定日時等の案内を電子メール、郵送等でお送りします ② 対象の被扶養者には、個別に自宅へ案内をお送りします		/
勤務・交通費	・所定勤務日に面談を受ける場合は「勤務」の扱いとし、医療機関に向かう場合の交通費は、会社負担とします ・外部委託先専門機関（ベネフィット・ワン、RIZAP）による実施の場合は土曜日に受けることも可能です。		
初回面談の内容	① 個別面談で、対象者と専門家の 1 対 1 で実施（原則として遠隔面談） ② ライフスタイル等に関するヒアリング ③ 生活習慣改善への意識づけ ④ 専門家の支援を得ながら自身に合った無理のない行動目標を策定（その後の数か月間、定期フォローを受けながら目標達成に取り組めます）		



目標達成（目安：体重△2kg かつ腹囲△2cm）に取り組んで、早期に対象から卒業しましょう。