

特定保健指導のお知らせ



忍びよる「生活習慣病」を撃退しよう。



特定保健指導で

特定保健指導のご案内

文部科学省共済組合では40歳以上の組合員・任意継続組合員・被扶養者を対象に、今年度実施した事業主健診・人間ドック・特定健診のいずれかの結果を基に特定保健指導判定を実施しています。判定の結果、『積極的支援』『動機づけ支援』に判定された方は、特定保健指導の対象者となりますので、利用券を送付します。

利用券がお手元に届きましたら、将来の生活習慣病予防及びご自身の生活習慣を見直すよい機会ですので、積極的な利用をお願いします。

特定保健指導の判定方法

内臓脂肪型肥満

男性
腹囲85cm以上
女性
腹囲90cm以上

スタート



リスク

肥満に加え、この欄の状況及び喫煙の有無により決定されます。

① 高血圧

収縮期 130mmHg以上または、
拡張期 85mmHg以上

② 高血糖

空腹時100mg/dl以上または、
HbA1cが5.6%以上

③ 脂質異常

中性脂肪150mg/dl以上または、
HDLコレステロール40mg/dl未満

積極的支援

内臓脂肪型肥満
+
リスク2つ以上

判定

動機づけ支援

内臓脂肪型肥満
+
リスク1つのみ

喫煙 喫煙は①～③のリスクが1つ以上の場合、
追加リスクとしてカウントされます。



※腹囲が基準値未満でもBMI(体重(kg)/身長(m)²)が25以上の方はリスクが1つ以上で動機づけ支援、
3つ以上で積極的支援の対象となります。

特定保健指導 利用の流れ

積極的支援



対象者 生活習慣の改善が必要で、継続的できめ細やかな支援を要する者

支援期間 3ヶ月以上（継続的に実施）

内容 策定した行動計画を対象者が自主的かつ継続的に行えるよう、指導者が定期的・継続的に介入し、支援する。6ヶ月経過後に指導者が実績の評価を行う。

動機づけ支援



対象者 生活習慣の改善が必要で、改善の意志決定の支援を要する者

支援期間 原則1回

内容 医師や保健師、管理栄養士の指導のもと、対象者自らが生活習慣改善のための行動計画を策定。6ヶ月経過後に指導者が実績の評価を行う。

特定保健指導を受けるには、以下の申込が必要です。

1 利用券の内容を確認

利用券は、特定保健指導の対象者のみにお届けしています。

氏名・生年月日に誤りがないか、**特定保健指導判定結果のレベル**^{*}は何か、有効期限はいつまでかなど、内容を確認しましょう。

※ 文部科学省共済組合では厚生労働省の基準に従ってレベル判定（階層化）を行っております。

2 特定保健指導の予約

文部科学省共済組合のHP (<http://www.monkakyosai.or.jp/>) より、特定保健指導ページへ進むと特定保健指導の利用機関が検索できます。掲載されている特定保健指導機関の中から利用したい機関を選び、直接電話で申し込み・予約をしましょう。

3 特定保健指導の利用

予約当日、組合員証・利用券・健診結果を持参して特定保健指導を受けましょう。医師・保健師・管理栄養士などによる、あなたの健康づくりのサポートが始まります。

《持参するもの》



組合員証



利用券



健診結果

問い合わせ先

株式会社イーウェル 健康サポートセンター

☎0570-057091

9:30~17:30（土日祝および12/29~1/5を除く）

（株）イーウェルは財団法人 日本情報処理開発協会（JIPDEC）より、個人情報の適切な取り扱いを実施している企業であることを認定する「プライバシーマーク」を取得しています。

◆プライバシーの保護について

医療保険者は個人情報保護法に従い、健康診断・特定保健指導の結果データを厳重に管理することが義務付けられており、漏洩被害があった場合等は、法律で罰則が定められています。また、実施機関は、委託元である医療保険者の個人情報保護規定を遵守し、受診者のプライバシー情報を守ることが求められており、同様に法律で罰則が定められています。