

# 保健事業

## 生活習慣病予防健康診断の補助

人間ドッグなど個人で健康診断を受けたとき。

40～74 歳の方は特定健康診査のすべての項目を受診・結果の提出が必要です。

対象:組合員及び 40～74 歳の家族

補助額:上限 15,000 円(消費税込)

市町村等の助成を受けている場合の本人負担分は対象外です。

## 特定健康診査

受診するには、「特定健康診査受診券」が必要です。「受診券」と「マイナ保険証」または「資格確認書」を持って医療機関・健診機関に予約の上受診してください。

対象:40～74 歳(当該年度に 40 歳になる場合を含む)の被保険者

## 特定健康診査の項目

### ■基本的な項目

- 質問票(服薬歴、喫煙歴等)○身体計測(身長・体重・BMI・胸囲)
  - 理学的検査(身体検査)○血圧測定 ○尿検査(尿糖・尿蛋白)
  - 血液検査
  - 脂質検査(空腹時または随時中性脂肪・HDL コレステロール・LDL コレステロールもしくは Non-HDL コレステロール)
  - 肝機能検査(GOT・GPT・γ-GPT)
  - 血糖検査(空腹時血糖※または HbA1c、もしくは食後 3.5 時間以上の随時血糖)
- ※食直後(3.5 時間未満)の随時血糖だけでは特定健康診査の受診とは見なされません。

### ■詳細な項目(一定の基準の下、医師が必要と認めた時に実施)

- 貧血検査(赤血球数・血色素量・ヘマトクリット値)
  - 心電図検査 ○眼底検査 ○血清クレアチニン値(eGFR)
- ※生活習慣病健診と特定健康検査は年度内1回、いずれか一方の補助となります。

## 特定保健指導

### 特定保健指導とは？

特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、生活習慣を見直すサポートをします。特定保健指導には、リスクの程度に応じて、動機付け支援と積極的支援があります。

### 特定保健指導階層化

特定保健指導の結果から階層化を行い、保健指導内容を判定します。

#### ○STEP1 内臓脂肪蓄積のリスクを判定

- ・腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上
  - ・腹囲は上記未満だが、BMI[体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)]が 25 以上
- ※1.の場合、内臓脂肪面積を測定したときは、内臓脂肪面積の測定が優先されます。
- ※いずれにも該当しなければ特定保健指導は対象外です。

#### ○STEP2 検査結果、質問票から追加リスク数をカウント

1 から 4 で当てはまるものを、リスク 1 個としてカウントします。