

特定保健指導と 重症化予防の保健指導QA

目次

1. 特定保健指導ってどうして受けるの？	P2
2. 特定保健指導対象者の選定基準	P5
3. 特定保健指導プログラムの流れ	P6
4. 重症化、受診勧奨の保健指導ってどうして受けるの？	P7
5. 重症化、受診勧奨対象者の選定基準	P8
6. 重症化、受診勧奨の保健指導の流れ	P9
7. 委託先から届くメールの件名・アドレスについて	P10

特定保健指導ってどうして受けるの？

Q1：特定保健指導って義務？

A1：健康保険組合は、特定保健指導の実施を国から義務付けられています。
対象者の皆様にとっては、義務ではありません。

Q2：受けないとどうなるの？

A2：健康保険組合は、毎年**特定保健指導の実施率**を国へ報告する義務があり、実施率が低い場合は**国への納付金（後期高齢者支援金）が増額され、保険料の引き上げにもつながります。**

納付金が増額されるって知らなかったな



特定保健指導ってどうして受けるの？

Q3：産業医面談を受けているので、受けなくてもいいですか？

A3：健康保険組合の実施する特定保健指導は、国から義務付けられており、産業医面談は労働安全衛生法で義務付けられています。そのため、それぞれの保健指導を受ける必要があります。また、特定保健指導は、P4『特定保健指導対象者の選定基準』に該当した方が対象となります。

Q4：昨年受けたので、今年は受けなくてもいいですか？

A4：今年の健診結果で対象となったため、病気になるリスクの低減のため保健指導を受けてください。

Q5：忙しいので辞退したい

A5：「忙しい」生活スタイルにあった無理のない取り組みを専門職と一緒に考え、個々にあった食事や運動方法を見つけましょう。

特定保健指導ってどうして受けるの？

Q6：自分ですでに取り組んでいるので、辞退したい。

A6：食事の摂り方や内容、体を動かすアイデアなど、専門職より新たなアドバイスを受けて、更なる改善に繋がましょう。

Q7：通院しているので、受けなくてもいいですか？

A7：通院をしても、以下のいずれかの薬を服用していない場合は、保健指導を受けてください。

厚労省より保健指導参加の見送りを指示されているのは、以下の服薬をしている場合に限ります。

- ①血圧を下げる薬
- ②血糖を下げる薬またはインスリン注射
- ③コレステロールや中性脂肪を下げる薬



※服薬を中断している方、①～③の薬以外を服薬している方は保健指導を受けてください。
※処方箋以外の薬は対象外です。

(サプリメント、市販薬、尿酸を下げる薬は対象外)

特定保健指導対象者の選定基準

STEP 1

腹囲：男性**85cm**以上、
女性**90cm**以上
→ **(1)**

腹囲：男性**85cm**未満、
女性**90cm**未満
かつ BMI:**25**以上
→ **(2)**

※BMI:=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
※腹囲と内臓脂肪面積の両方を測定した場合は、内臓脂肪面積の測定結果を優先して測定を行う
・内臓脂肪面積100cm²→(1)
・内臓脂肪面積100cm²未満かつBMI25以上→(2)

内臓脂肪蓄積のリスクを判定

STEP 2

①血糖

a:空腹時血糖
100mg/dl以上
または
b:HbA1c (NGSP値)
5.6%以上

②脂質

a:空腹時中性脂**150mg/dl**
以上
(やむを得ない場合は随時中性脂肪**175mg/dl**以上)
または
b:HDLコレステロール
40mg/dl未満

③血圧

a:収縮期**130mmHg**以上
または
b:拡張期**85mmHg**以上

④質問票

・喫煙歴あり

※その他関連リスク
①～③のリスクが1つ以上の場合にのみカウント

検査結果、質問票より追加リスクをカウント

STEP 3

STEP1で**(1)**に該当した場合

- STEP2の追加リスク①～④について
- ✓ 追加リスクが2以上：**積極的支援**レベル
 - ✓ 追加リスクが1以上：**動機付け支援**レベル
 - ✓ 追加リスクが0以上：**情報提供**レベル

STEP1で**(2)**に該当した場合

- STEP2の追加リスク①～④について
- ✓ 追加リスクが3以上：**積極的支援**レベル
 - ✓ 追加リスクが1または2以上：**動機付け支援**レベル
 - ✓ 追加リスクが0以上：**情報提供**レベル

※前期高齢者（65歳以上75歳未満）は、積極的支援となった場合でも動機付け支援とする
※糖尿病、高血圧症、脂質異常症の治療で服薬中の方は、医療保険者による特定保健指導の対象とならない

特定保健指導プログラムの流れ

積極的支援



動機づけ支援



- ※1 初回オンライン面談
管理栄養士・保健師等と一緒に、
食事・運動・喫煙・飲酒・睡眠の観点から
生活習慣改善のための目標を立てます。
- ※2 支援終了
取り組んだ内容の振り返り
(体重・腹囲測定)
- ※ 各委託業者によって支援頻度および内容は異なります。

重症化、受診勧奨の保健指導ってどうして受けるの？

Q1：受けないとどうなるの？

A1：**すぐに重症化や重篤化するリスクが高い**状態にあるため、早急に医療機関への受診と、身体への負荷を少なくするために生活習慣の改善に向けたプログラムの参加をお勧めします。

Q2：忙しいため、辞退してもいいですか？

A2：重症化や重篤化するリスクが高い状態にあるため、病院に受診し、医師の診察を受けてください。
医師の診断を受けましたら、健康保険組合までご連絡ください。

Q3：次の健診結果により、プログラム参加を検討してもいいですか？

A3：現時点で体に大きな負荷がかかっており、**すぐに重症化や重篤化するリスクが高い状態にあります。先延ばしにせず**、早急に医療機関への受診と、生活習慣改善に向けたプログラムの参加をお勧めします。

重症化、受診勧奨対象者の選定基準

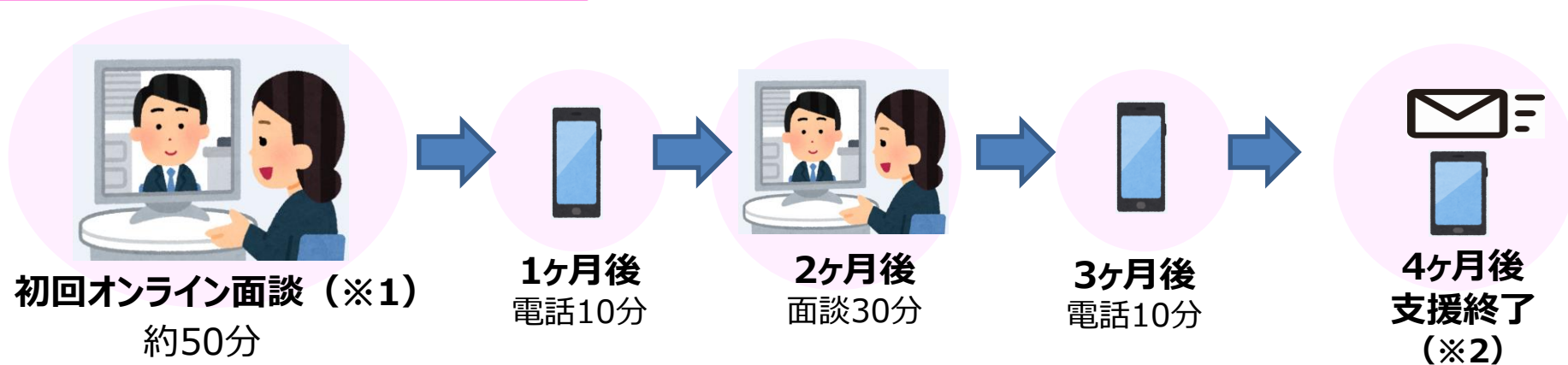
Q4：なぜ対象者に選ばれたのですか

A4：以下の基準に沿って選定しています。

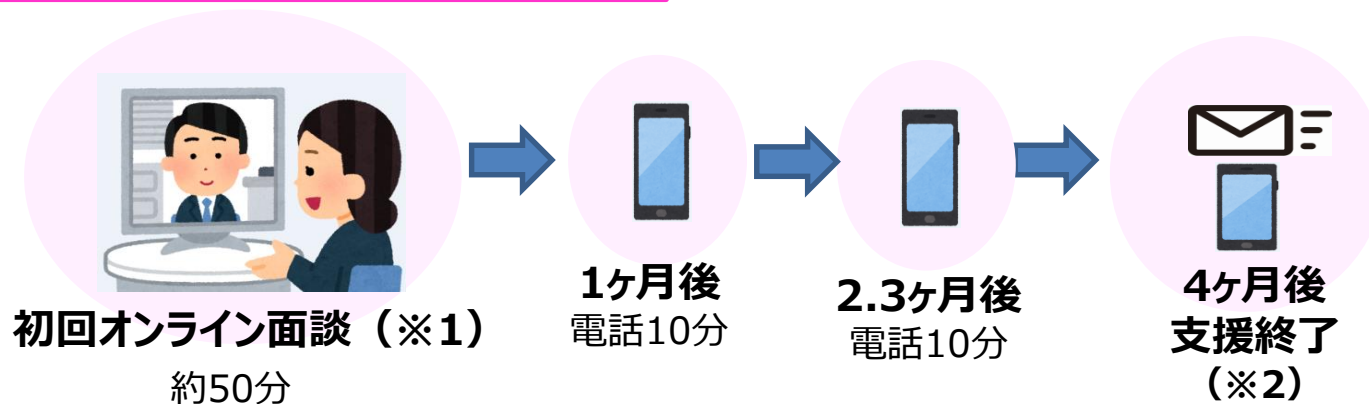
糖尿病性腎症重症化プログラム	生活習慣病受診勧奨プログラム																						
<table><tr><th colspan="2">糖尿病が疑われる状態であること</th></tr><tr><td colspan="2">空腹時血糖 126 以上 または HbA1c 6.5 以上</td></tr></table> + <table><tr><th colspan="2">腎機能の低下が疑われる状態であること</th></tr><tr><td colspan="2">糖尿病性腎症病気分類</td></tr><tr><td>1期</td><td>eGFR30以上で以下のいずれかを満たすもの</td></tr><tr><td>2期</td><td>・eGFR45未満 ・eGFR60未満のうち年間5以上低下 ・尿蛋白（±） ・高血圧のコントロールが不良 （収縮期140以上または拡張期90以上）</td></tr><tr><td>3期</td><td>eGFR30以上かつ尿蛋白+以上</td></tr><tr><td>4期</td><td>eGFR30未満</td></tr></table>	糖尿病が疑われる状態であること		空腹時血糖 126 以上 または HbA1c 6.5 以上		腎機能の低下が疑われる状態であること		糖尿病性腎症病気分類		1期	eGFR30以上で以下のいずれかを満たすもの	2期	・eGFR45未満 ・eGFR60未満のうち年間5以上低下 ・尿蛋白（±） ・高血圧のコントロールが不良 （収縮期140以上または拡張期90以上）	3期	eGFR30以上かつ尿蛋白+以上	4期	eGFR30未満	<table><tr><td>血糖</td><td>血糖値160以上 または HbA1c8.0以上</td></tr><tr><td>血圧</td><td>収縮期180以上 または 拡張期110以上</td></tr><tr><td>脂質</td><td>中性脂肪1000以上</td></tr></table>	血糖	血糖値160以上 または HbA1c8.0以上	血圧	収縮期180以上 または 拡張期110以上	脂質	中性脂肪1000以上
糖尿病が疑われる状態であること																							
空腹時血糖 126 以上 または HbA1c 6.5 以上																							
腎機能の低下が疑われる状態であること																							
糖尿病性腎症病気分類																							
1期	eGFR30以上で以下のいずれかを満たすもの																						
2期	・eGFR45未満 ・eGFR60未満のうち年間5以上低下 ・尿蛋白（±） ・高血圧のコントロールが不良 （収縮期140以上または拡張期90以上）																						
3期	eGFR30以上かつ尿蛋白+以上																						
4期	eGFR30未満																						
血糖	血糖値160以上 または HbA1c8.0以上																						
血圧	収縮期180以上 または 拡張期110以上																						
脂質	中性脂肪1000以上																						

重症化、受診勧奨の保健指導の流れ

重症化予防プログラム



受診勧奨プログラム



※1 初回オンライン面談
管理栄養士・保健師等と一緒に、重症化予防に向けた治療・服薬・生活習慣等に関して目標を立てます。

※2 支援終了
取り組んだ内容の振り返り（受診確認・体重・腹囲測定など）

委託先から届くメールの件名やアドレスについて

委託先	件名		配信元アドレス	電話番号
専門医	【要回答●月●日(●)まで】特定保健指導 (2025年度)初回面談に関するご連絡 (東京電力健康保険組合 委託)		reservation2@hc-docnet.or.jp	0120-189-138 (平日9:00～17:00)
SOMPO	【SOMPOヘルスサポート株式会社】保健指導 のご案内とメール送信先のご確認		info@mypage-kizuite.com	0120-334-523 (平日9:00～17:00)
メドケア	【メドケア株式会社】オンライン特定保健指導のご案内		support@medically.com	03-6908-2424 (平日10:00～18:00)
メディヴァ	特保	【(株)メディヴァ】特定保健指導のご案内 (東京電力健康保険組合)	tdn_tokuho@mediva.biz	・0800-888-2881 ・03-6161-2881 (平日9:30～17:30)
	重症化	【(株)メディヴァ】保健指導のご案内（東京電力健康保険組合）		
	受診勧奨	【(株)メディヴァ】保健指導のご案内（東京電力健康保険組合）		