

～イトーキ健康保険組合からのお知らせ～

# 特定保健指導「健康チャレンジ！」のご案内

現在我が国は生活習慣病が急増し、日本人の死因の3分の2を占めるに至っています。イトーキ健康保険組合では、生活習慣病の重要な対策として、健診結果から対象となった方に特定保健指導「健康チャレンジ！」を実施します。生活習慣病の予防効果が高く、無料で、利用しやすい内容です。対象となった方は、是非ご利用ください！

## ～特定保健指導「健康チャレンジ！」の対象者について～

特定保健指導「健康チャレンジ」の対象となるのは、以下の条件をいずれも満たす方です。

★イトーキ健康保険組合加入者(40歳以上74歳以下の被保険者・被扶養者)

★健康診断の結果、特定保健指導レベルが「積極的支援」又は「動機付け支援」に該当した方  
対象となった方には、特定保健指導「健康チャレンジ！」のご案内がご自宅に届きます。

※ご案内の届かない方は、今回の特定保健指導「健康チャレンジ」は対象外となります。

特定保健指導レベルが対象に該当していても、お住まいが特定保健指導実施会場地区以外の場合や  
現在服薬中(高血圧・糖尿病・脂質異常症)の方は特定保健指導の対象外となります。

メタリックシンドローム  
予防に向けて

自分にあった  
方法で

忙しくても  
参加しやすく

体重減量  
につながる

特定保健指導  
脱メタボ!

# 健康チャレンジ!

無料  
参加

## 健康 チャレンジ の特徴

自分の健康、身体の中の変化が客観的にわかります



自分にあったやり方で無理なく、体重減量につながる方法がわかります



ご自身の要望や意欲に応じた支援を行います  
(問題点の改善ではありません)



昨年度、終了者の**1,771人**が  
**平均2.6kg**の減量に成功!

平成20年度委託先事業者の積極的支援実績から

忙しい方も、あまり時間を取られず、マイペースで利用することができます



「続けられる」サポートが充実しています



現場経験と研修を積んだ  
評価の高い専門職が対応します



健康体操やウォーキングの方法を解説したDVD  
を全員の方にご提供します



# 健康チャレンジのサポート内容

以下の流れで、あなたの生活習慣改善を専門職（保健師・管理栄養士など）がサポートします。

☆健診結果から、サポート内容は「**動機付け支援**」と「**積極的支援**」に分かれます。

※動機付け支援・積極的支援の区分について、詳しくは次の頁をご覧ください。

## 動機付け支援の方

個別面談(※注)でスタート！  
6ヶ月後に実施結果についてアンケート  
にお応えいただけます！



【面談】自分なりの取り組みを見つけよう

専門職と個別に面談。あなたの希望や生活習慣の状況から、一緒により良い取り組み方法を見つけます。

【実践】マイペースでお取り組み



6ヶ月間、マイペースで生活習慣の改善にお取り組みいただけます。

疑問に思ったことなどは、「電話健康相談センター」(フリーダイヤル)にご相談ください。



【ゴール】新たな自分の再発見

約6ヶ月後に、成果をまとめた「チャレンジ結果票」をお送りいたします！

## 積極的支援の方

個別面談(※注)でスタート！  
お取り組み期間中もお電話やお手紙  
で支援します！



【面談】自分なりの取り組みを見つけよう

専門職と個別に面談。あなたの希望や生活習慣の状況から、一緒により良い取り組み方法を見つけます。

【電話・手紙】継続を専門職がサポート

6ヶ月間、マイペースで生活習慣の改善にお取り組みいただけます。

お取り組みの状況に応じた支援を、お電話やお手紙でサポートします。



疑問に思ったことなどは、「電話健康相談センター」(フリーダイヤル)にご相談ください。



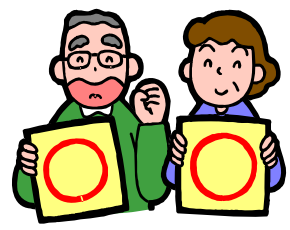
(※注)個別面談は、全国の決められた会場での実施となります。面談実施時期:上期:9~12月頃 下期:1~3月頃

## 過去の利用者の声

※委託先の度終了時のアンケートより

今回このプログラムに参加し、今までの生活習慣に関する無知及び体重を減らすことの大切さを改めて実感しております。健康が一番なので今後も継続してまいります。スタッフの皆様本当にありがとうございました。(60歳代男性)

体重の方も4~5kgは減少したのではないだろうか。これからも間食は1日に1回として、やっていくつもりでいる。(40歳代男性)



ダイエットやろうやろうと思いながらなかなか気持ちだけで、まっいいかといつも思っていました。このチャレンジがなかったらたぶん同じだと思います。(50歳代女性)

2月から始まり、自分なりの運動(ウォーキング)を少しずつ距離を延ばし、少しずつ体重が減り、お腹周りも減り、やる気が出た。これからも続けていくつもり。(50歳代男性)

# 「動機付け支援」「積極的支援」の区分について

国が定めた基準に基づき、健診結果から特定保健指導レベルが以下の通り「動機付け支援」と「積極的支援」に区分されます。※区分分けは健保組合にて実施されます。

## 腹囲

Q：男性の場合85cm以上、女性の場合90cm以上ですか？

はい

いいえ

## BMIの結果

Q：BMIの数値は25以上ですか？

はい

いいえ

## 血圧・脂質・血糖の結果

Q：下の①～④で該当する項目がいくつありますか？

- ①血糖  
空腹時血糖100mg/dl以上、かつ・または、HbA1c 5.2%以上
- ②脂質  
中性脂肪150mg/dl以上、かつ・または、HDLコレステロール39mg/dl以下
- ③血圧  
収縮期血圧130mg/dl以上、かつ・または、拡張期血圧85mg/dl以上
- ④喫煙歴あり  
※①～③の該当が1つ以上の場合のみ追加カウント  
(①～③が1つも該当しない場合はカウントしない)

2つ以上  
該当

1つ該当

積極的支援  
対象者

動機付け支援  
対象者

## 血圧・脂質・血糖の結果

Q：下の①～④で該当する項目がいくつありますか？

- ①血糖  
空腹時血糖100mg/dl以上、かつ・または、HbA1c 5.2%以上
- ②脂質  
中性脂肪150mg/dl以上、かつ・または、HDLコレステロール39mg/dl以下
- ③血圧  
収縮期血圧130mg/dl以上、かつ・または、拡張期血圧85mg/dl以上
- ④喫煙歴あり  
※①～③の該当が1つ以上の場合のみ追加カウント  
(①～③が1つも該当しない場合はカウントしない)

3つ以上  
該当

2～1つ  
該当

積極的支援  
対象者

動機付け支援  
対象者

特定保健指導  
の対象者  
ではありません

※現在服薬中（高血圧・糖尿病・脂質異常症）の方は特定保健指導の対象外となります。



「動機付け支援」又は「積極的支援」に該当した方には、後日、ご自宅に特定保健指導「健康チャレンジ！」のご案内が届きます。案内に従って、各自でお申込ください。特定保健指導「健康チャレンジ！」を是非ご利用いただき、みなさん「脱メタボ！」を目指しましょう！

## 【お問合せ先】

イトーキ健康保険組合 担当：小佐々・澤近  
株式会社 保健教育センター（事業委託先）

06-6939-9500  
0120-571-766