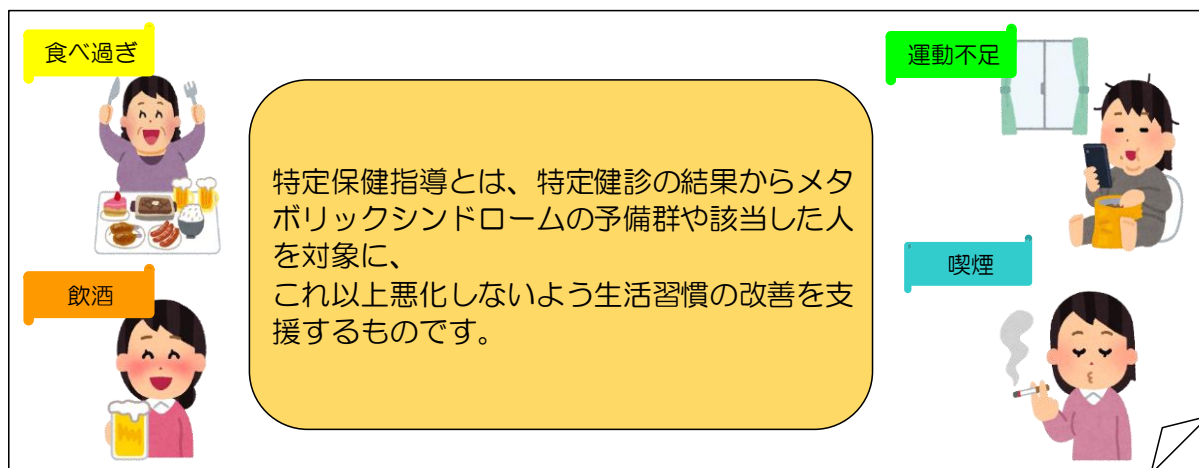


令和6年度（iDA 健保の40歳～74歳の皆さまへ）

特定健康審査・特定保健指導を受けましょう！

※特定健診を受け健康リスクを指摘された方は、ICT 活用による特定保健指導を受けましょう（※fitbit かフォーミュラー食の選択ができます）



加入者の生活習慣病予防と医療費適正化をめざす特定健康審査・特定保健指導は、その実施率に健保組合間の格差が大きくなっています。

後期高齢者支援金の加算・減算が段階的に引き上げられ、特定健診・特定保健指導の実施率が低い保険者には上限10%までのペナルティ加算が、実施率が高くかつ他の保健事業を実施しているとインセンティブ減算が付与されることになっています。

iDA 健保がデータヘルス計画に基づき、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の該当者及び予備群を減少させる目標を掲げ、皆さまの健康の保持・増進のお手伝いをするものです。

皆さまは、提供された一般健診・生活習慣病健診・人間ドック健診のいずれかを受ければ特定健診の健診項目を満たしますので、是非とも受診してください。

1. 特定健診・特定保健指導とは何ですか？

特定健診は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）該当者及び予備群を減少させることを目的として実施いたします。^{※1}

特定健診は保健指導の対象者となるかどうかを判断するための健診で、その健診項目は表1に掲げるとおりです。

健康リスクの高い方とややリスクある方を階層化して、特定保健指導（積極的支援、動機付け支援）を行います。

特定保健指導では、健診結果から自らの健康状態を把握し、生活習慣改善のための行動目標を設定・実行できるよう、管理栄養士により個々人の特性やリスクに配慮しICTを活用した支援を行います。

※1メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積により、糖代謝異常（糖尿病等）、脂質代謝異常（高脂血症等）、高血圧などの動脈硬化の危険因子が、一個人に集積している状態をいいます。

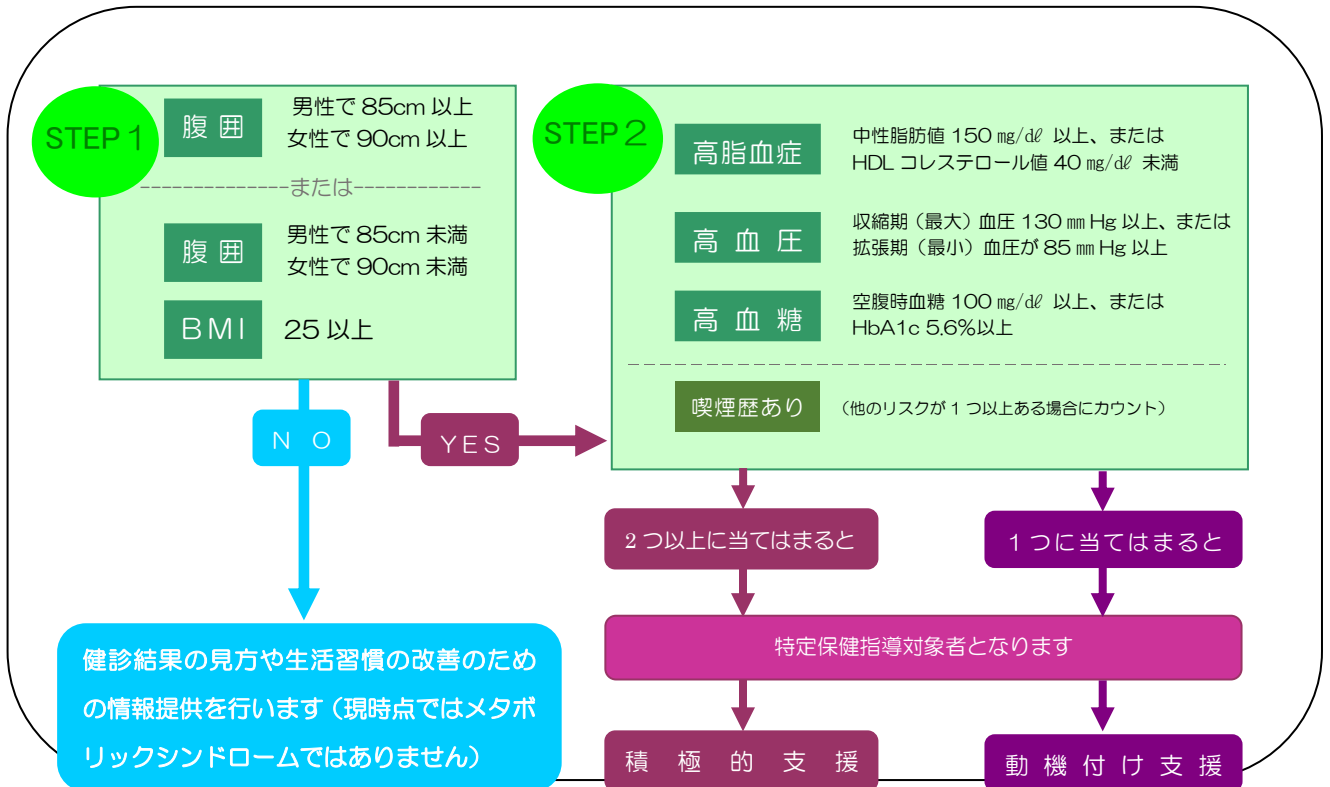
(表1)
特定健診項目
必須項目

- 質問票（服薬歴、喫煙歴等）
- 身体計測（身長、体重、肥満度、BMI、腹囲）
- 理学的検査（身体診察）
- 血圧測定
- 血液検査
 - ・ 脂質検査（中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール、Non HDL コレステロール）
 - ・ 血糖検査（空腹時血糖またはHbA1c、随時血糖）
 - ・ 肝機能検査（GOT、GPT、 γ -GTP）
 - ・ 検尿（尿糖、尿蛋白）

詳細な健診の項目（一定の基準の下、医師が必要と認めた場合に実施）

- 心電図
- 眼底検査
- 貧血検査（赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値）

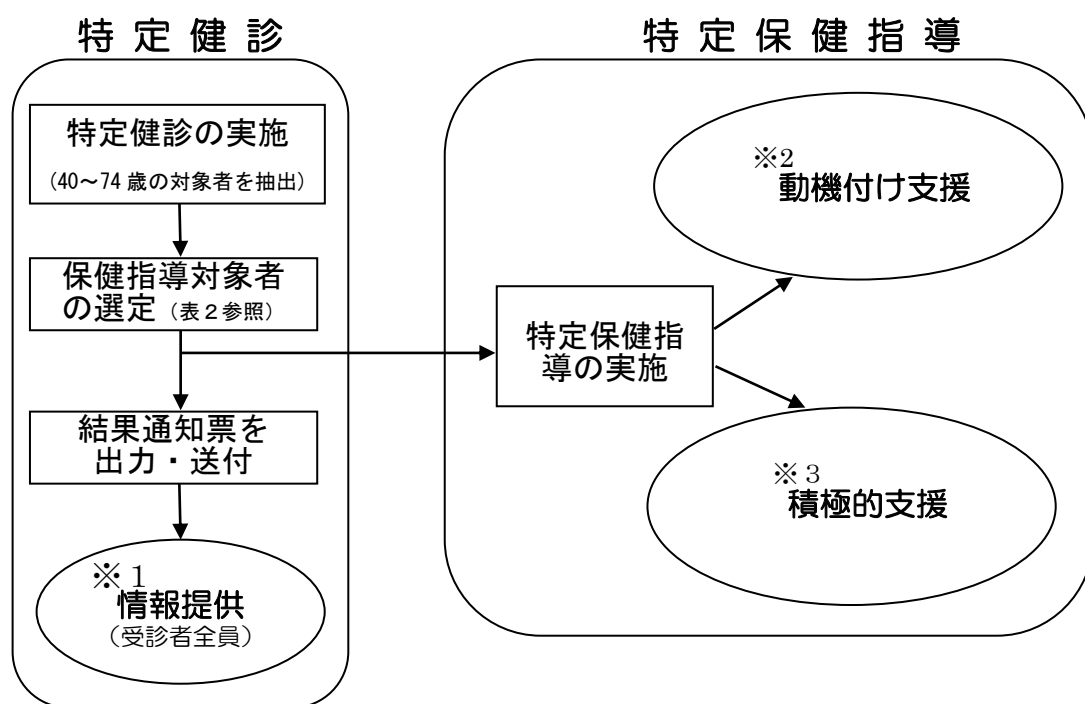
※ご家族が、一般健診・生活習慣病健診を受けた場合でも上記項目について結果データをiDA 健保に送付いただければ、特定健診を受けたことになります。



iDA 健康保険組合が提供しているいずれかの健康診断を受診いただければ特定健診項目受診を満たします。

健診の受診後は、国の示す目標値をもとに作成する特定健診等実施計画に基づき階層化し、一定の基準で特定保健指導対象者を選定し、当該対象者に保健指導を実施することとしております。

なお、特定保健指導は、ICT 活用の特定保健指導で fitbit の付与かフォーミュラー食を使ったものの選択ができますので、楽しく行動変容ができます。



※1 生活習慣病の特性や生活習慣の改善のための情報提供を言い個人に合わせた情報を提供します。

※2 ICT 個別面接を原則1回行い、対象者が自らの生活習慣を振り返り行動目標を立て行動に移し、その生活が継続できることを目指した支援です。

初回面接から実績評価を行うまでの期間は3カ月経過後となります。

保険者の判断で後日、通信等（mail等を利用）を利用して評価を行います。

※3 初回面接による支援を行い、3カ月以上の定期的・継続的な支援（ICT等を利用）を行い、対象者が自らの生活習慣を振り返り行動目標を立て行動に移し、その生活が継続できることを目指した支援です。

継続支援の後に個人評価をおこないます。後日、通信等を利用して腹囲2cm以上体重2kg以上減少した場合を180ポイントと設定されて3カ月後の実績評価の終了とされます。

2. 会社へのお願い

特定健診・特定保健指導は、会社と健保組合のコラボヘルスが要です。

健保組合では、皆様の健康度の向上と生活習慣病予防のため特定健診・特定保健指導を実施するとともに、生活習慣の見直しについての情報提供やサポートを行っています。

国は特定健診受診率、特定保健指導実施率やメタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少率について目標値を示し、健康保険組合はそれを参考に第三期では6年間のデータヘルス計画を作成しました。

受診率や実施率により、高齢者医療制度への支援金額がペナルティによる増額またはインセンティブによる減額措置が実施されています。

支援金の増減は、皆様の保険料等のご負担に影響を及ぼす可能性がありますので、各自が健診や保健指導を積極的に受け、健康管理に努めることが大切です。

特定健診等の取り組みは、健保組合の財政面へも大きな影響を及ぼしますので、ご承知のほどお願いします。

○会社におかれましては、社員の健康維持と健保の安定財政につながる特定健診受診率・特定保健指導実施率の向上のため、指導実施等について、業務上の配慮等のご協力をお願いします。

○ご家族が当健保組合以外で生活習慣病健診等をお受けになった場合でもそのデータをご提供くださりますよう、特定保健指導の対象となられた場合の面接等のご協力もお願いいたします。

○特定健診・特定保健指導の実施計画と達成状況は、健康推進委員会等でデータヘルス事業の一環として公表いたします。

○個人情報の取り扱いについては、個人情報保護法および当健保組合のプライバシーポリシーを遵守いたします。

○健診等保健事業は加入者の健康保持・増進のため今後とも実施計画に基づき効率的に実施して参ります。