

共済時報No.531（令和元年12月4日発行）
 横浜市職員共済組合 医療福祉課 福祉事業係
 電話 671-3400 FAX641-0915
<http://www.yokohama-kyosai.or.jp/>

特定保健指導に参加しよう

みなさん、定期健診の結果はどうでしたか？

健診結果の検査数値が良くない等で、医療機関での受診勧奨を受ける方もいらっしゃるでしょう。

実は、その前段階で、生活習慣を見直して検査数値の改善を目指す支援があります。この支援を「特定保健指導」と言います。

参加費用（一人最低1万円）は、職員共済組合が全額負担します。対象の通知が届きましたら、必ずご参加ください。

1 対象者

横浜市職員共済組合員（被扶養者も対象）の内、下記の判定基準に該当する者

判定項目 (内臓脂肪蓄積リスク)	リスク項目				対象者区分
	喫煙歴	血糖	脂質	血圧	
腹囲：男性 85cm 以上 女性 90cm 以上	あり	1つ以上該当			積極的支援
	なし	2つ以上該当			
BMI：25 以上 (BMI = 体重(kg) / 身長(m) / 身長(m))	あり	1つ該当			動機付け支援
		2つ以上該当			積極的支援
	なし	3つ該当			積極的支援
		1つ～2つ該当			動機付け支援

※ 対象者区分 … 「積極的支援」は、よりリスクが高いです。

＜横浜市職員共済組合員（本市常勤、フルタイム再任用職員）の方へ＞

＜リスク項目の詳細＞

喫煙歴：健診の問診票で「現在習慣的にたばこを吸っている」と回答

※横浜市職員定期健康診断受診票では、「Ⅲ 生活習慣〈たばこ〉」で「3.吸う」と回答した場合

血糖：空腹時血糖値 100mg/dl 以上（10 時間以上食事をしていない場合）

（空腹時血糖が計測できない場合は、HbA1c 5.6%以上）

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

血圧：収縮期（最大）血圧 130mmHg 以上 または 拡張期（最少）血圧 85mmHg 以上
血圧を2回測定した場合、原則、その平均値（端数は四捨五入）で判断します。

※ 血糖・脂質・血圧の改善のために服薬をされている方は、特定保健指導の対象外となります。健診時の問診票に記載欄があるので、忘れずにご記載ください。

また、健診後に服薬を開始されている場合も、特定保健指導対象者として通知が届くことがあります。その旨を委託業者又は共済組合医療福祉課あてにご連絡ください。

2 特定保健指導の流れ

(1) 対象者通知

(2) 会場や日時の調整（初回面談用）

(3) 初回面談実施

管理栄養士などの専門職が、自分の状況の確認と、生活習慣改善に向けた目標・行動計画の作成とを、お手伝いします。

個別面談（一対一）では 30～40 分、グループ面談では 80～90 分程度です。

(4) 継続支援

支援期間中【最短で初回面談から3か月】に、行動計画の実施状況・身体状況などの共有や計画を実施していく中での課題などの相談もできます。

(5) 最終確認

目標・行動計画の実施状況の最終確認、実施についてのアンケートなど

※ 支援の方法が昨年度までは電話のみでしたが、今年度からメール等も選択できるようにしました。

3 実施担当

外部委託で実施しており、今年度については、AL SOK あんしんケアサポート株式会社・株式会社ニッセイコムが担当します。

さらに実施率を向上させるため、新たな手法の追加を検討しており、その結果、委託先が追加されることがあります。

4 取組内容とその結果

最終的には、特定保健指導対象者でなくなるよう、生活習慣を見直して検査数値の改善を目指していただきたいのですが、1の対象者判定基準からも分かる通り、主に腹囲を規定値内に収める必要があります。

また、腹囲と体重とは相関が高いようなので、まず、体重をある程度減らすことが目標となります。行動計画としては、目標体重にむけて何を実践するかを検討して作成します。

体重の増減は、摂取カロリーと消費カロリーとの差で決まるので、目標を達成するためにどの程度摂取カロリーを減らし消費カロリーを増やすかということとなります。

この設定は、各個人の状況により違いが出てくるため千差万別で、その後の支援内容も各対象者に添った内容となります。

目標を達成し、特定保健指導対象者から離脱していただくことが、この取組の最善の結果ですが、様々な事情があって達成できないこともあり得ると思います。

残念ながら達成できなかった際にも、参加者にペナルティはありません。

ただし、実施率【2（5）最終確認までの完了者数】が低い場合は次のようなことが起こります。

5 実施率が低い場合の共済組合へのペナルティ

医療保険者（当共済組合も含まれます）の内、特定健診・特定保健指導実施率が低い者には、国からペナルティとして、共済組合の短期経理の中から後期高齢者の医療費に拠出している「後期高齢者支援金」の額が加算されます。

その結果、共済組合員の掛金等を上げざるを得ないことになってしまい、みなさんの給与の手取り額が減ります。

まず、みなさんの健康のためでもありますし、さらに健康であれば医療費が抑制され、またペナルティを課されず掛金の上昇が防げるという三重の意味合いで、特定保健指導の対象者通知が届いたら必ずご利用ください。

特定保健指導は職免で受けることができます。

なお、被扶養者のみなさんにも是非、特定健診・特定保健指導を受けるようお勧めください。

6 各所属へのお願い

横浜市職員の健康ビジョンでは、目指す姿として「全責任職が健康経営の視点からマネジメントを実践している」という項目が掲げられています。

職員のみなさんが特定保健指導を利用しやすい環境となるよう、どうぞご協力ください。