

# 知って得する健康保険の基礎知識 76

## ～ 特定保健指導を行います ～

7月下旬に実施した健診結果をもとに、生活習慣病の発症のリスク数に応じて、生活習慣の改善が必要な40歳以上の方に特定保健指導を行います。

この**特定保健指導**は、ホテルが推進する「**健康経営優良法人2024**」の評価項目でもある大変重要な取り組みです。

### ステップ1

腹囲とBMIを測り、内臓脂肪蓄積のリスクを判定

- 腹囲 男性 85cm以上、女性 90cm以上 → **タイプ 1**
- 腹囲 男性 85cm未満、女性 90cm未満でも → **タイプ 2**  
BMI※が25以上の場合  
※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

◎いずれにも該当しなければ情報提供

### ステップ2

検査結果、喫煙歴から追加リスクの個数をカウント

①～④であてはまるものを、1個のリスクとしてカウントします。

①血糖：空腹時血糖	100mg/dl以上
HbA1c(NGSP)	5.6%以上
随時血糖(食後3.5h以上)	100mg/dl以上
②脂質：中性脂肪	150mg/dl以上
HDL(善玉)コレステロール	40mg/dl未満
③血圧：収縮期血圧	130mmHg以上
拡張期血圧	85mmHg以上
④喫煙歴：上記項目(①～③)のうち、1つ以上に該当した場合にカウント	

### ステップ3

ステップ1,2から保健指導レベルをグループ分けし、特定保健指導のレベルを決定

ステップ1で **タイプ 1** と判定されて

①～④の追加リスクのうち、その個数が	
0個だった方	⇒ 情報提供
1個だった方	⇒ 動機づけ支援
2個だった方	⇒ 積極的支援

ステップ2で **タイプ 2** と判定されて

①～④の追加リスクのうち、その個数が	
0個だった方	⇒ 情報提供
1～2個だった方	⇒ 動機づけ支援
3個以上だった方	⇒ 積極的支援

**動機づけ支援**：初回面接・指導 ⇒ 3か月以上の支援を行う

**積極的支援**：初回面接・指導 ⇒ 3か月以上の支援を行う



※**コラボヘルス** (企業と健康保険組合が協働で行う健康増進施策)

帝国ホテルをはじめ各事業主と帝国ホテル健康保険組合は積極的に協力し合い、被保険者と家族の健康増進に対する施策をすすめていきます。「知って得する健康保険の基礎知識」は皆さんに役立つ情報をお知らせする「**コラボヘルス**」施策のひとつです。