

STEP 1 内臓脂肪蓄積のリスクを判定

①	腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上
②	腹囲は上記未満だが、 BMI[体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)]が25以上

※いずれにも該当しなければ「動機付け支援」および「積極的支援」の対象外で、「情報提供」となります

STEP 2 検査結果、問診票から追加リスク数をカウント

①血 糖	空腹時血糖100mg/dl以上 またはHbA1c5.6%以上 または 随時血糖（食後3.5時間以上10時間未満）100mg/dl以上
②脂 質	中性脂肪150mg/dl以上 または 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 または 拡張期血圧85mmHg以上
④喫煙歴	①から③のうち、1つ以上に該当した場合にカウントします

STEP 3 保健指導のレベルをグループ分け

STEP 1	STEP 2		保健指導の内容
1のリスクに該当した場合 (腹囲判定)	1～4の リスク数が	2つ以上	積極的支援
		1つ	動機付け支援
2のリスクに該当した場合 (BMI)	1～4の リスク数が	3つ以上	積極的支援
		1つまたは2つ	動機付け支援

※65歳以上の方は、積極的支援レベルに該当しても、動機付け支援になります
 ※問診票で、血圧、血糖、コレステロールの薬を服用していると回答された方は、主治医による管理が必要となるため、保健指導対象にはなりません

Q&A

①特定健診を受けないとどうなりますか？

生活習慣病の多くは自覚症状がないまま進行し、やがては心筋梗塞や脳卒中などの深刻な病気を発症するケースも少なくありません。健診を受けないと生活習慣に潜むリスクをみつける機会を逃すこととなります。

②特定健診・特定保健指導を受けないと保険料はあがりますか？

健診や指導を受けないからといって、直接ご自身の保険料が上がることはありません。ただし、糖尿病や

その合併症などになってしまうと、高額な医療費がかかります。

また、75歳以上の医療費を支える仕組みは、健保組合を含む保険者が約4割の運営費を支援している現状でなんとか持ちこたえています。その後期高齢者支援金は、特定健診受診率・特定保健指導実施率などに応じて加算や減算がされるしくみです。率が低い場合は2020年に最大10%の加算がされます。たとえば支援金が20億円の場合は、最大で2億円が加算されます。そうすると健保組合の保険料率が上がる要因にもなります。