

40～74歳を対象に平成20年4月からスタート

# リスクに応じた特定保健指導で生活習慣の改善をサポート!

## 特定健診・保健指導の流れはこうなります

### ① 特定健診を実施します

- 新しい健診項目と「標準的な質問票」
- 40～74歳の被保険者・被扶養者が対象

#### ステップ1 内臓脂肪の蓄積に着目してリスクを判定

**1** 腹囲  
男性85cm以上、  
女性90cm以上

**2** 腹囲  
男性85cm未満、  
女性90cm未満でも、  
BMI25\*以上

\*BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

#### ステップ2 追加リスクをカウント

##### ① 血糖

- a: 空腹時血糖100mg/dl以上 または  
b: ヘモグロビンA1cの場合5.2%以上 または  
c: 薬剤治療を受けている場合(質問票より)

##### ② 脂質

- a: 中性脂肪150mg/dl以上 または  
b: HDLコレステロール40mg/dl未満 または  
c: 薬剤治療を受けている場合(質問票より)

##### ③ 血圧

- a: 収縮期血圧130mmHg以上 または  
b: 拡張期血圧85mmHg以上 または  
c: 薬剤治療を受けている場合(質問票より)

##### ④ 質問票

喫煙歴あり  
(①から③のリスクが1つ以上の場合にのみカウント)

#### ステップ3 ステップ1、2から保健指導対象者をグループ分け

**1** の人で、  
追加リスク数が

**2以上**  
積極的支援

**1**  
動機づけ支援

**0**  
情報提供



**2** の人で、  
追加リスク数が

**3以上**  
積極的支援

**1または2**  
動機づけ支援

**0**  
情報提供



#### ステップ4

- 服薬中の人は健保組合による特定保健指導の対象になりません。
- 前期高齢者(65～74歳)は、積極的支援の対象となった場合でも動機づけ支援とします。

### ② 特定保健指導を実施します

#### 積極的支援

(3～6ヵ月程度の支援期間)

**面接(初回)** 動機づけ支援と同じ内容の面接を行います。

個別支援、グループ支援

#### 3ヵ月以上の継続的な支援

生活習慣改善のための取り組みを継続的に支援し、また、その生活が続けられるようサポートします。

個別支援、グループ支援、電話、E-mail等

#### 評価

目標設定から6ヵ月以上経過後に、計画の進み具合と、身体状況や生活習慣に変化が見られたかを確認します。

個別支援、グループ支援、電話、E-mail等

#### 動機づけ支援

(原則1回の支援)

**面接(原則1回)** 生活習慣の改善のために個別の行動計画を設定し、自主的な取り組みを継続的に進めるよう動機づけを支援します。

個別支援、グループ支援

#### 評価

目標設定から6ヵ月後に、身体状況や生活習慣に変化が見られたかを確認します。

個別支援、グループ支援、電話、E-mail等

#### 情報提供

(健診受診者全員に、健診結果通知時に行う)

健康な生活習慣の重要性に対する理解を深め、生活習慣を見直すよう基本的な情報を提供します。

パンフレットの送付、ホームページ等で情報提供

## 就任のご挨拶



豊田通商健康保険組合

理事長 浅野 幹雄

このたび、豊田通商健康保険組合の理事長の要職をお引き受けいたしましたので、一言ご挨拶させていただきます。

ご周知のように健康保険を取り巻く環境は大変厳しいものがあります。高齢化の進展や医療の高度化による各種拠出金や医療費の増加が著しく、全国の大半の組合が財政的苦戦を強いられ、当組合でも財政の健全化に苦慮しているところです。

また、平成20年4月からは、健康保険組合などの被保険者に40歳以上の被保険者・被扶養者に対する特定健診・特定保健指導の実施が義務化されます。その準備をはじめとし、現在の当組合に課せられた課題は極めて大きく、その責務の重さに身の引き締まる思いがいたします。

当組合では、引き続き被保険者とご家族の健康を守ることに重点を置き、各保健事業を展開することで皆様の健康を支えてまいります。皆様におかれましても、一層の健康管理を心がけることで、組合運営ならびに財政の健全化にご協力いただければ幸いです。

高橋前理事長は厳しい世に、豊かな経験と見識で堅実な運営に力を注がれました。微力ではありますが、私も組合の発展のため最善の努力を尽くす所存でありますので、今後とも変わらぬご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

## 退任のご挨拶



豊田通商健康保険組合

前理事長 高橋 克紀

このたび、豊田通商健康保険組合の理事長の職を退任するにあたり、ご挨拶申し上げます。

健康保険組合は、相互扶助の精神のもと、被保険者ならびにご家族の皆様の健康と福祉の向上に貢献することが使命です。当組合でも設立以来、様々な保健事業を実施し、皆様方の健康管理・健康づくりをお手伝いしてまいりました。

しかしながら、急速な少子高齢化による医療費の伸びはとどまるところを知らず、健康保険組合の財政を圧迫し、それを支える若年世代の負担も非常に大きなものとなっております。昨年10月から段階的に実施されている医療制度改革は、そのような状況を打開し、将来的に持続可能な医療保険制度の構築を目指すためにも大きな意味を持ってまいります。

このように、当組合にとって「転機」と呼べるような時期に任務から退くこととなりましたが、浅野新理事長には、豊富な経験とバイタリティーで、組合の更なる発展に向けて活躍していただけたものと確信しております。

末筆ながら、皆様のご健勝とご活躍を祈念いたしまして退任の挨拶にかえさせていただきます。ありがとうございました。

# 健保の保養所で 夏のリフレッシュ!!

健康保険組合ではみなさんの心身のリフレッシュのため、各種保養施設を開設しています。

安心してお値打ちにお泊まりいただけますので、ご家族で、職場のお仲間とぜひご利用ください。

予約は、下記予約先までご連絡ください。



## リゾートイン・ウインズ

車山や霧ヶ峰など緑豊かな高原では7月にはニッコウキスゲ、8月にはマツムシソウ、他にも約800種類の高山植物がお出迎え。山頂からは大パノラマが広がります。テニス、乗馬、ハングライダー、ゴルフ（予約を受け付けます）などのスポーツや、美術館めぐり等も楽しむことができます。

所在地 長野県茅野市車山高原3413

電話 0266-68-2660

契約期間 7月1日(日)~8月27日(月)

1日の収容人数 32名

交通のご案内 中央自動車道諏訪ICから

- ・R152・ビーナスライン経由28km
- ・R20上諏訪・ビーナスライン経由30km

ホームページ <http://www1.ocn.ne.jp/~winds/>

利用料 (1泊2食付・税込)

		被保険者および その2親等内	その他
7月1日~18日	大人	4,200円	8,295円
	子供(小学生)	3,150円	6,195円
	幼児	2,100円	6,300円
8月17日~27日	幼児(寝具のみ)	1,050円	3,150円
	幼児 (食事・寝具なし)	無料	無料
	大人	4,200円	9,450円
7月19日~ 8月16日	子供(小学生)	3,150円	7,350円
	幼児	2,100円	6,300円
	幼児(寝具のみ)	1,050円	3,150円
	幼児 (食事・寝具なし)	無料	無料

予約先 リゾートイン・ウインズ

0266-68-2660

ご予約後、利用申込書を健康保険組合までご提出ください。

## 民宿 中村屋

目の前に広がる山海海岸の砂浜までは徒歩10秒! 気軽に海水浴が楽しめます。

観光農園花ひろばではひまわりが見頃に。昨年オープンした南知多ビーチランド内のおもちゃ王国も子供たちに大人気です。

夜は、新鮮な地元の魚介類を食材にしたボリューム満点の美味しいお料理をどうぞ。

所在地 愛知県知多郡南知多町山海

電話 0569-62-0373

契約期間 7月15日(日)~8月30日(木)

1日の収容人数 2部屋(約12名)

交通のご案内 お車: 南知多道路 古布ICから

- 山海海岸へ約5分
- 電車: 名鉄知多新線 内海駅下車
- タクシーで山海へ約6分

ホームページ <http://www15.ocn.ne.jp/~nakamu12/nakamuraya/>

利用料 (1泊2食付・税込)

大人 4,000円/人  
(室料無料、夕食3,300円、朝食700円)  
子供 2,200円/人  
(室料無料、夕食1,500円、朝食700円)

※大人料金は夕食が大人食(9品程度)、子供料金は子供食(5品程度)になります。

※活きづくり、伊勢エビ、貝類盛合わせ等特別料理のご用意もできます。ご希望の方は直接現地にご相談ください。



予約先 豊田通商健康保険組合

052-584-5053

ご予約後、利用申込書を健康保険組合までご提出ください。

# プールで夏の思い出作り

ナガシマジャンボ海水プール割引券をご利用ください

当健保組合では、みなさんの健康づくりの一助にと、今年もナガシマジャンボ海水プールと契約いたしました。ご家族や職場のお仲間との夏のレジャーにぜひご利用ください。

### 利用料金

	豊田通商健保組合の 割引料金	通常料金
大人	1,900円	3,000円
小・中学生	1,400円	2,300円
幼児(3歳以上)	700円	1,300円

※料金にはプール入場料の他に遊園地入場料が含まれます。  
(乗り物料金は別途)

### 利用期間

平成19年7月7日(土)~9月17日(月・祝)

### 利用対象者

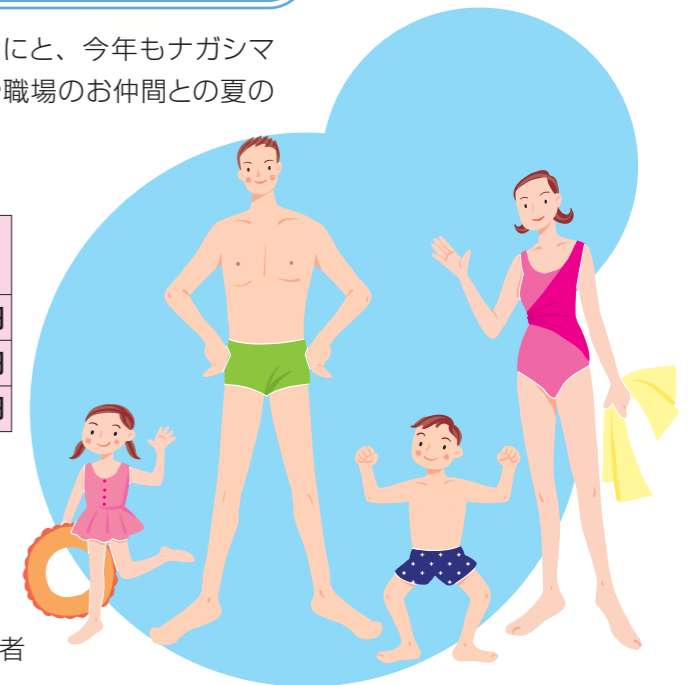
豊田通商健康保険組合の被保険者および被扶養者

### 利用方法

割引券をプール窓口へ提出し、契約料金をお支払いください。  
割引券は各事業所総務、健康保険組合などで配布しています。

### 所在地

三重県桑名市長島町浦安333番地 TEL0594-45-2000



## すこやかに安心して暮らすため 人間ドックを 受けましょう

自分の健康を守るのには自分自身だけです。健康に不安のある人はもとより、今は健康だという人も、気づかぬうちに進行してしまう生活習慣病を予防、早期発見治療するために、年に1度は健康チェックをしたいもの。当健保組合では30歳以上の方を対象に人間ドックの補助を実施しています。積極的に受診してください。

### ◎人間ドックの受診条件

- ・30歳以上、1年に1回
- ・30歳以上の方は毎年受診できます!! ぜひ、どうぞ!!
- ・本人と家族
- ・奥様と一緒にどうぞ。

(健康保険証に名前が記載されていること)

### ◎自己負担額

5,000円を受診機関の窓口でお支払いください。

### ◎注意事項

オールドヨタ巡回主婦健診を受診された方、または予約された方は人間ドックを受けられません。  
※人間ドックの受診結果については、健康の保持増進をはかるために、健康保険組合、保健医療従事者が使用します。

### ◎問い合わせ先

豊田通商健康保険組合  
TEL 052(584)5053  
FAX 052(584)5495