



特定保健指導対象者全員への「生活習慣改善プログラム」の自宅郵送による案内の件

当健保では、加入者の皆さまの健康管理及び健康増進を図るため、40歳以上が実施する特定健診^{※1}にて、生活習慣病のリスクのある方に対して、事業所にご協力をいただき、保健師・管理栄養士などが生活習慣病の予防のためのサポート（特定保健指導^{※2}）を行っています。

U A C J グループで現在、取り組んでいる健康経営において、「生活習慣病リスクの低減」は、「喫煙率の低減」と並び、重要な健康課題の一つであり、特定保健指導を着実に進めていく必要があります。

こうした中で、2024年度からは特定保健指導の対象となった“全員”に、当健保より特定保健指導「生活習慣改善プログラム」の案内をご自宅へ郵送します。

特定保健指導の対象となった方は、必ず申し込みいただきますようお願いいたします。

※1 「特定健診」は、40 歳以上 75 歳未満の方が“定期健診”を受診する際に、内臓脂肪型肥満に着目した、生活習慣予防のための保健指導を必要とする人を選び出すための「メタボリックシンドローム健診」です。

※2 「特定保健指導」は、下記「1. （1）対象者」の内容をご参照ください。

1. 特定保健指導の案内について

（1）対象者

特定健診の結果をもとに「腹囲」と「BMI」による内臓脂肪蓄積の程度と「血圧・血糖値・中性脂肪値」などのリスク要因の数に着目し、リスクの高さに応じて、「動機付け支援」・「積極的支援」のレベル別に選定された方が対象となります（問診時に「糖尿病・脂質異常症・高血圧にかかる服薬および治療中」と回答された方は、上記に該当した場合でも対象外となります）

（2）案内送付時期および送付方法

特定健診を受診した翌月中旬～下旬ごろに案内書類をご自宅へ郵送します（当健保に届出の住所へ郵送）

（3）送付物

- ・ 特定保健指導「生活習慣改善プログラム」案内状
- ・ 生活習慣改善プログラム申込書
- ・ 実施プログラムの概要チラシ（「あまの創健」、「RIZAP」）
- ・ 返信用封筒（U A C J 健康保険組合同行）

（参考）特定健診を受診し、特定保健指導の対象者となった場合の案内から実施の流れ

- ① 特定健診を実施した翌月の中旬～下旬に、特定保健指導の案内書類をご自宅に届きます
- ② 実施するプログラムを選択のうえ、申込書をご返信いただきます（回答期限：案内の翌月初旬～中旬）
- ③ 回答期限の翌月に委託会社より実施および面談に関する案内が届きます（電子メールまたは書類）
- ④ 委託会社の案内にて特定保健指導実施にかかる質問の回答や初回面談日時の調整等をご自身で行っていただきます
- ⑤ ④の翌月に「特定保健指導」が開始します（面談場所やサポートが必要な場合は、当健保または各所の人事担当者にご相談ください）
- ⑥ 特定保健指導のプログラムを“3カ月間”実施していただきます（委託会社と数回の面談や報告等を行っていただきます）。

2. プログラムの委託先について

当健保の特定保健指導のプログラムは、これまで「あまの創健」のみに委託して実施してきましたが、2024 年 7 月からは“結果にコミット”でおなじみの「R I Z A P」を委託先に追加しました。

毎日の生活習慣の積み重ねが、その後の人生を健やかに過ごせるか否かに大きく影響します。どちらの委託先でも、健康づくりの専門家が生活習慣改善策と一緒に考え取り組むことができるよう、ご自身の希望と目標に沿ってプログラムを実施いただけます。

原則参加となりますので、お申し込みのほどよろしくお願い致します。