

将来の健康のためご受診をお忘れなく！ / 特定健康診査・特定保健指導を 実施します

当組合ではデータヘルス計画の一環として、40歳以上75歳未満の組合員と被扶養者の方に特定健康診査を実施し、その結果、生活習慣病の発症リスクが高い方へは、生活習慣の改善に必要な助言や支援を行う特定保健指導を実施しています。



令和6年度から第3期データヘルス計画が開始となり、国から特定健康診査および特定保健指導の新たな実施目標値が示されました。この目標値や保健事業の実施状況によって後期高齢者支援金が加算・減算される場合があります。**加算対象となった場合は皆さんの短期給付掛金の増加にもつながります。**

該当された方は、将来の生活習慣病予防のためにも必ず実施しましょう。

また、**組合員の欠員リスクを下げるため、就業時間中の特定保健指導の実施等**についてご理解ご協力をお願いします。



特定健康診査について

対象者 • 令和7年度中に40歳以上75歳未満に達する組合員（任意継続組合員を含む。）およびその被扶養者

実施方法 • ■組合員

職場の健康診断または当組合指定健診機関の人間ドックのいずれかにより受診します。職場の健康診断の対象とならない短期組合員については、「特定健康診査受診券」を送付しますので、12ページの住民健診および医療機関での受診方法をご参照ください。

■被扶養者・任意継続組合員およびその被扶養者

受診方法等の詳細については12ページをご覧ください。

詳しくはこちら



特定健康診査



特定保健指導



特定保健指導について

対象者 • 特定健康診査の結果から、生活習慣病発症リスクが高いと判断された方（次ページで判定できます。）

実施内容 • 保健師や管理栄養士などの専門家から生活習慣改善のアドバイスを受けることができます。最初に面談を行い、実施者本人の生活習慣に応じた改善目標や行動計画を立て実施していきます。



実施の流れについて

受診（事業主健診・人間ドック等）

① 特定保健指導の利用方法（医療機関または委託業者での実施）の調査を当組合から送付
② 面談日を予約

人間ドックの受診当日に実施可能な健診機関の場合、すぐに面談へ

面談（改善目標や行動計画を立てる）

3～6カ月後に実施状況の確認

ICT面談も選択できます





特定保健指導対象者の判定基準について

腹囲（男性：85cm以上、女性90cm以上）の方、またはBMIが25以上の方のうち、血糖・脂質・血圧の数値が基準を超えた方が対象となり、その基準を超えた個数により支援方法を判定します。

これらは喫煙・飲酒・運動が大きく影響しますので、日常生活から心がけて対象とならないようにしましょう。



【BMIの算出方法】 BMIを計算してみましょう。

<計算例> 身長160cm・体重64kgの場合 $64 \div 1.60 \div 1.60 = 25$

体重 (kg)	身長 (m)	身長 (m)	BMI
	÷		÷
	=		



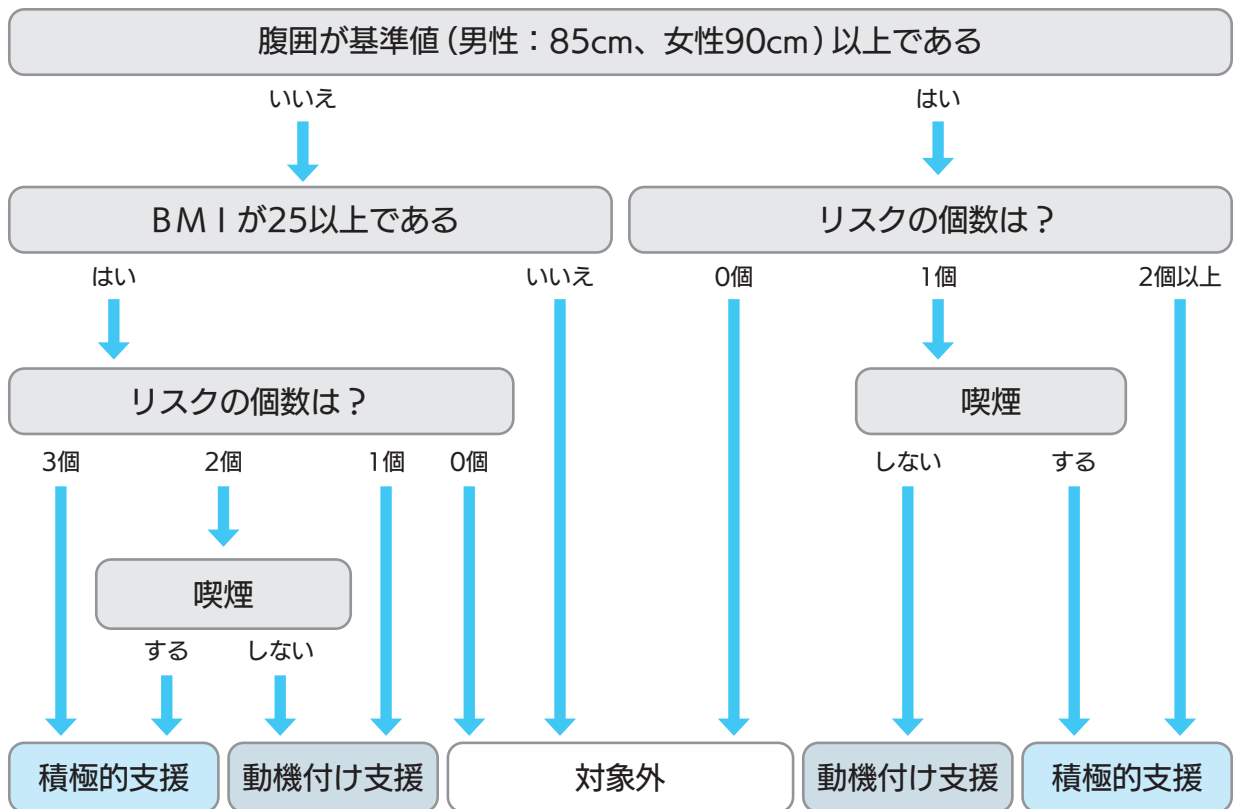
【リスクの確認】 リスクの個数を確認してみましょう。

- 血糖** 空腹時血糖100mg/dL以上 または HbA1c5.6%以上
- 脂質** 空腹時中性脂肪150mg/dL以上 (随時中性脂肪の場合は175mg/dL以上)
- 血圧** 収縮期血圧130mmHg以上 または 拡張期血圧85mmHg以上

※MHWやマイナポータルにて健診結果が確認できます。



【特定保健指導の支援方法】 設問に答えると支援方法が判定できます。



※65歳以上の方が積極的支援の判定になった場合は、動機付け支援に振り分けられます。
※糖尿病・高血圧・脂質異常症の治療で服薬中の方は対象外となります。

現在目標値を達成しているのは網掛けの箇所です



令和5年度の所属所別実施率

令和5年度の当組合の特定健康診査平均受診率は87.6%、特定保健指導平均実施率は33.6%であり、各所属所では次のとおりです。

令和11年度までの第3期データヘルス計画において、国は**特定健康診査受診率90%、特定保健指導実施率60%**という目標値を定めていますので、各率の向上にご協力をお願いします。

所属所	特定健診受診率(%)	特定保健指導実施率(%)
水戸市役所	87.3	24.8
日立市役所	87.3	34.8
土浦市役所	86.5	42.2
石岡市役所	88.5	33.3
結城市役所	91.5	40.0
龍ヶ崎市役所	86.5	20.0
下妻市役所	93.1	23.9
常陸太田市役所	88.8	26.1
高萩市役所	86.2	46.0
北茨城市役所	62.7	43.9
笠間市役所	88.8	30.4
取手市役所	86.2	46.7
牛久市役所	83.5	25.4
つくば市役所	89.7	25.5
ひたちなか市役所	91.4	39.2
鹿嶋市役所	89.2	22.9
潮来市役所	80.9	31.3
守谷市役所	91.7	32.8
常陸大宮市役所	88.5	45.8
那珂市役所	86.1	50.7
筑西市役所	90.6	38.8
坂東市役所	89.4	43.5
稲敷市役所	87.4	18.6
かすみがうら市役所	88.1	26.8
桜川市役所	93.8	33.3
神栖市役所	86.0	37.8
行方市役所	88.6	31.9
古河市役所	89.6	27.7
鉾田市役所	86.0	33.9
常総市役所	89.8	26.8
つくばみらい市役所	86.4	30.3
小美玉市役所	88.8	46.8

所属所	特定健診受診率(%)	特定保健指導実施率(%)
茨城町役場	85.1	17.6
大洗町役場	83.6	28.6
城里町役場	90.3	42.3
東海村役場	89.5	41.5
大子町役場	84.7	40.0
美浦村役場	92.6	22.7
阿見町役場	89.4	24.1
河内町役場	84.3	61.5
八千代町役場	89.1	30.3
五霞町役場	86.9	27.6
境町役場	85.4	36.1
利根町役場	85.9	36.0
茨城県南水道企業団	91.8	57.1
さしま環境管理事務組合	86.8	66.7
江戸崎地方衛生土木組合	86.1	57.1
筑西広域市町村圏事務組合	85.5	47.1
茨城西南地方広域市町村圏事務組合	85.6	46.3
常総地方広域市町村圏事務組合	82.3	47.4
鹿行広域事務組合	86.8	37.5
稲敷地方広域市町村圏事務組合	85.1	47.5
鹿島地方事務組合	85.2	49.0
取手地方広域下水道組合	89.4	20.0
ひたちなか・東海広域事務組合	89.3	30.8
地方独立行政法人茨城県西部医療機構	93.5	26.7
計	87.6	33.6

※特定健診の対象者が30人以上の所属所のみ表示しています。

※対象人数が少ない場合は、年度を超えて未終了のため低率となることがあります。

お問い合わせ先

医療健康課(健康増進係) TEL 029-301-1413