

特定保健指導の積極的な活用をお願いします

～健診を受けた後の行動こそが大切です～



- ・ 特定保健指導とは、健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクのある40歳～74歳までの方を対象に**健康保険が無料**で行う健康サポートです。
- ・ 健康に関するセルフケア（自己管理）ができるよう、健康づくりのプロである保健師または管理栄養士が寄り添ってサポートします。

ご存知ですか？業種別メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合

運輸業の「メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合」は、協会けんぽ及び健康保険組合ともに他の業種と比較して高くなっています。

協会けんぽ

順位	業種名 (42 業種中) ※業種計: 29.8%	割合
1	その他の運輸業 (バス、タクシー)	43.7%
2	道路貨物運送業 (トラック)	42.3%
3	鉱業、採石業、砂利採取業	41.9%
4	総合工事業	41.7%
5	職別工事業	39.1%

※協会けんぽの被保険者が令和5年度に受診した生活習慣病予防健診及び事業者健診のデータを集計対象としています。

健康保険組合

順位	業種名 (26 業種中) ※業種計: 31.5%	割合
1	建設業	41.3%
2	運輸業 (バス、トラック、タクシー)	37.7%
3	木製品・家具等製造業	37.2%
4	金属工業	34.4%
5	電気・ガス・熱供給・水道業	34.2%

※出典 健康保険組合連合会「令和3年度 業態別にみた被保険者の健康状態に関する調査」

特定保健指導は、会社にとってこんなにメリットがあります！



特定保健指導を受けて・・・

おなか周りの脂肪が減ってくれると…

睡眠の質が良くなって、¹⁾

身体と心の健康状態も良くなって、²⁾

- ・ 仕事の効率がUPする！
- ・ モチベーションがUPする！
- ・ 健康で長く働き続けられる！

特定保健指導について詳しくは裏面へ！

1) 大井元晴, and 陳和夫. "5. 肥満症と睡眠障害." 日本内科学会雑誌 100.4 (2011): 966-974.

2) 三島和夫. 労働者のメンタルヘルスと睡眠問題. 産業医学ジャーナル, 2023, 46.6: 72-78.3) 廣尚典. 働き盛り世代のメンタルヘルスの現状と課題. 総合健診, 2016, 43.2: 304-312.

特定保健指導の対象者について

健診を受けた
40歳以上の方のうち

腹囲 男性 **85cm 以上**
女性 **90cm 以上**

または

BMI **25 以上**

+

以下の追加リスクが
1つ以上ある方

血圧

血糖

脂質

喫煙

※喫煙については血圧、血糖、脂質の
リスクが1つ以上の場合のみ追加



特定保健指導の内容について

STEP

1

目標と行動計画の設定

20～30分の初回面談

ライフスタイルや体の状態に合わせて、運動や食事、喫煙、飲酒等の生活習慣の改善に向けた取組を具体的に提案。

STEP

2

3～6か月チャレンジ

行動計画の実践

STEP1で考えた具体的な行動計画を実践。保健師または管理栄養士等が定期的に支援します。

STEP

3

GOAL!

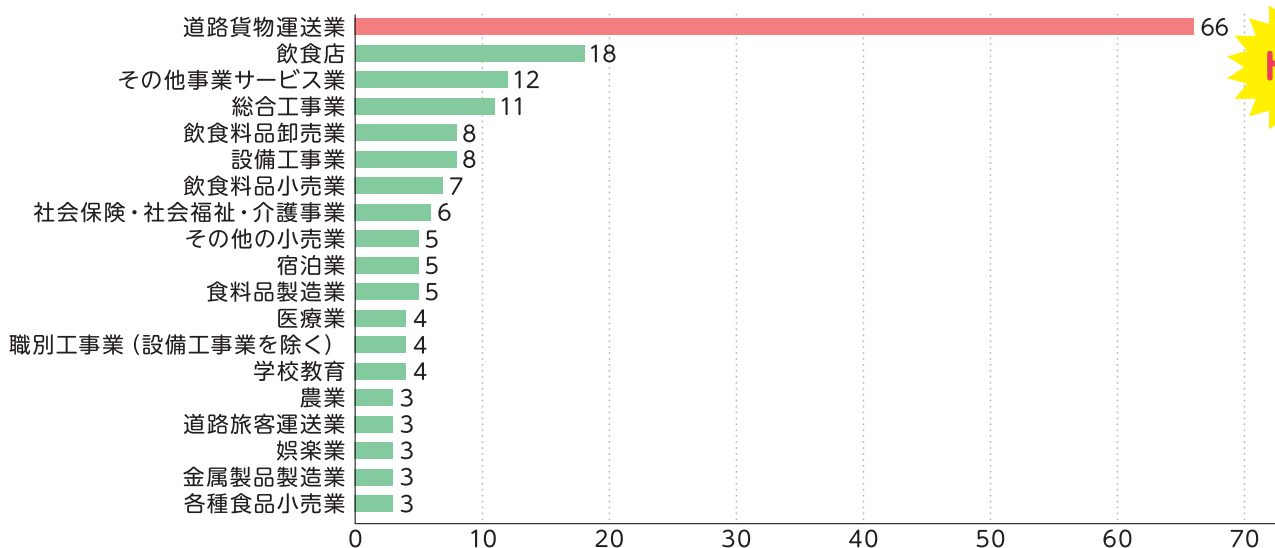
目標達成度のチェック

減量等、目標を達成できたかの確認を行うとともに、引き続き健康づくりについての取組をアドバイスします。

将来の健康リスク回避のためにぜひ一度面談を！

- メタボリックシンドロームは脳・心臓疾患のリスク要因になり、それら疾患は自覚症状が少ないため、突然発症することが多いです。厚生労働省の公表資料によると、令和5年度の業種別の脳・心臓疾患の労災決定件数は「**道路貨物運送業**」がトップになっています。
- 特定保健指導は、勤務形態やライフスタイルに合わせて、職場の訪問による実施に加え、リモート面談や健診当日の保健指導等を実施しています。従業員の健康、事業所の将来を守るため、特定保健指導のご案内を対象の方へ確実にお渡しいただき、積極的なお声かけをお願いします。

脳・心臓疾患の業種別 労災支給決定件数



出典：厚生労働省「令和5年度 脳・心臓疾患に関する事案の労災補償状況」

トップ

【お問い合わせ・ご相談先】 ご加入の健康保険までお気軽にご連絡ください