

大阪市職員共済組合 特定保健指導のご案内

あなたは特定健康診査（定期健康診断）の結果、**特定保健指導「積極的支援」※**の対象です。

特定保健指導は、「高齢者の医療の確保に関する法律」第 24 条に基づき、保険者が実施するもので、生活習慣病の発症予防・重症化予防を目的としています。このまま生活習慣病のリスクを放置すれば、将来脳梗塞や心筋梗塞などの重大な疾患を引き起こす可能性が高まります。

2 種類の特定保健指導からどちらか希望する方を選択し、お申し込みください。

※特定保健指導の支援レベルについては、裏面をご確認ください。

◆ 同封書類 ◆

- ① 特定保健指導のご案内（本案内）
- ② 特定保健指導案内文書 2 種「対面型特定保健指導」「ICT 型特定保健指導」

◆ ご利用方法 ◆ 詳細は同封の案内文書をご確認ください。

対面で保健指導を受けたい方 ▶▶

「オンラインはちょっと苦手…」

「直接会って話を聞きたい！」という方におすすめです

シंकヘルス株式会社による「対面型特定保健指導」

オンラインで保健指導を受けたい方 ▶▶

申込から面談まで全てオンラインで完結！

ICT に慣れている方におすすめです

RIZAP 株式会社による「ICT 型特定保健指導」

- ・ **重複利用はできませんのでご注意ください。**
- ・ ご利用は無料です。
- ・ 勤務時間内に初回面談を受けていただく場合に限り、勤怠は市内出張となります。
- ・ 医療機関受診中の方については、特定保健指導の利用について主治医にご相談の上、お申し込みください。

◆ お問合せ先 ◆

□各実施事業者（委託業者）（案内文書をご参照ください。）

□大阪市職員共済組合保健医療係 TEL:06-6208-7597 mail:ba0010@ii.city.osaka.jp

【特定保健指導の支援レベルについて】

腹囲	追加リスク ① 血糖 ②脂質 ③血圧	④喫煙	対象	
			64歳以下	65歳以上
≥85 cm (男性)	2つ以上該当	なし	積極的 支援	動機付け 支援
≥90 cm (女性)				
上記以外で ≥BMI25	3つ該当	なし	積極的 支援	動機付け 支援
	2つ該当	あり		
	1つ該当	なし		

【リスク判定値】 血糖：空腹時血糖（やむを得ない場合は随時血糖）100 mg/dl 以上または HbA1c5.6%以上
 脂質：空腹時中性脂肪 150 mg/dl 以上（やむを得ない場合は随時中性脂肪 175 mg以上）または
 HDL コレステロール 40 mg/dl 未満
 血圧：収縮期血圧 130mmHg 以上または拡張期血圧 85mmHg 以上