

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、生活習慣病の発症予防・重症化予防を目的に実施するものです。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 特定保健指導案内リーフレット2種「対面型特定保健指導」「ICT型特定保健指導」

◆ご利用方法◆ 詳細は同封の案内リーフレットをご確認ください。

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

シンク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 ▶▶

申込みから面接まで全てオンラインで完結！

chocoZAP 利用特典を受けたい方におすすめです

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接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、お申込みください。

◆面接日が設定された案内を受けとった方へ◆

お申込みは不要です。日時の変更やキャンセルを希望される方は、直接、対面型特定保健指導の委託業者「シンクヘルス株式会社」までご連絡ください。

ICT型特定保健指導を希望される方は、別途「RIZAP 株式会社」にお申込みが必要です。その場合、大変お手数ですが、「シンクヘルス株式会社」にもキャンセルのご連絡を併せてお願いします。

◆お問合せ先◆

- 各委託業者（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	④喫煙	対象	
	① 血糖 ②脂質 ③血圧		64歳以下	65歳以上
≥85 cm (男性)	2 つ以上該当	あり なし	積極的 支援	動機付け 支援
≥90 cm (女性)	1 つ該当			
上記以外で ≥BMI25	3 つ該当	あり なし	積極的 支援	動機付け 支援
	2 つ該当			
	1 つ該当			

【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