

# 「健診結果フォローアップ」のご案内

～特定健診で高数値だった方へのご案内です～

## こんなことを感じたことはありませんか？

- 直近の健診結果を把握していない
- 健診結果の何が悪いかわからない
- 体重計にしばらくのっていない
- 運動不足を感じている
- 健康的な生活は自分には無理
- 身体のために何をしたら良いかわからない





チェックが入った方もそうでない方も

## 国家資格を持った専門職が、健康に関するお悩みにお答えします。

### 今の状態を放置すると・・・

■今の状態を放置すると、「動脈硬化」が促進され、重篤な状況を引き起こしてしまいます。

血圧・血糖・脂質の値が治療を要するほど高くなくても、動脈硬化が進行しやすくなります。

 <p><b>脳卒中</b> (脳梗塞・脳出血)</p> <p>言葉が出てこない、うまく話せない</p> <hr/> <p><b>認知症</b></p> <p>新しい出来事が覚えられない 時間や場所の判断がつかない</p>	 <p><b>心臓の病気</b> (心筋梗塞・狭心症)</p> <p>強烈な痛み 不整脈等</p>	 <p><b>慢性腎臓病</b></p> <p>からだのだるさ・むくみ 将来透析の恐れもある</p>	 <p><b>閉塞性動脈硬化症</b> (足の血管病)</p> <p>足のしびれや壊疽、最悪の場合は切断も・・・</p>
---	--	---	---

■「動脈硬化」が進行すると、今まで通りの生活が送れなくなるかもしれません。

#### 仕事への影響



脳卒中患者の1年半後の原職復帰率は2人に1人。(※1)

#### 車の運転への影響



見えない部分がある、手足が動かしにくくなる等、運転が困難になるケースも。

#### 時間の制約



人工透析は、半日の通院（時間拘束）が週3日程度必要。

※1：厚生労働省受託事業、「治療と職業生活の両立等の支援手法の開発一式」脳・心疾患脳卒中患者の復興支援事業報告より

## プログラム対象者（検査値が赤枠内）

項目及び内容		保健指導判定値	国の定める 受診勧奨判定値	受診勧奨判定値（注）
① 血糖	空腹時血糖	100mg/dl以上	126mg/dl以上	
	HbA1c	5.6%以上	6.5%以上	
② 脂質	中性脂肪	150mg/dl以上	300mg/dl以上	500mg/dl以上
	HDLコレステロール	40mg/dl未満	35mg/dl未満	
③ 血圧	収縮期血圧	130mmHg以上	140mmHg以上	160mmHg以上
	拡張期血圧	85mmHg以上	90mmHg以上	100mmHg以上
⑤ LDLコレステロール （又はNon-HDLコレステロール）		120mg/dl以上 <b>(150mg/dl以上)</b>	140mg/dl以上 <b>(170mg/dl以上)</b>	180mg/dl以上 <b>(210mg/dl以上)</b>
⑥ GOT		31U/l以上	51U/l以上	
⑦ GPT		31U/l以上	51U/l以上	
⑧ γ-GTP		51U/l以上	101U/l以上	
⑨ 血色素量		男性13.0g/dl以下 女性12.0g/dl以下	男性12.0g/dl以下 女性11.0g/dl以下	

（注）標準的な健診・保健指導プログラム（平成30年度版）において、国の定める受診勧奨判定値を超えるレベルの  
中でもすぐに医療機関受診の必要性があるとされた数値

簡単登録

## 皆様と健康相談員を“つなぐ”保健指導マイページ

【事前のSMS連絡】 携帯電話番号のご連携がある場合には、SMSにて事前に保健指導マイページ（WEBブラウザ上）のアカウント作成依頼のご案内をします。

【保健指導マイページで出来ること】 「モニタリング」・「資料閲覧」・「動画視聴」・「相談員からのフィードバック（支援レポート）」・「お問い合わせ機能」・「相談員からのお知らせ機能」が使用可能です。  
※保健指導マイページのご利用期間は、支援終了の1ヵ月後までとなっております。

## 受けない理由は？

### 1 忙しいから・・・

病気が進行して治療することになると、食事制限や通院により、何倍もの時間やお金がかかります！  
軽症のうちに生活習慣の改善に取り組むことで、これからの生活を長く健康的に過ごすことができます。

### 2 自覚症状もないので受ける必要はないと思うのですが・・・

生活習慣病の多くは自覚症状がないまま進行します。対象者の選定は健診時点のデータで行ないます。自覚症状がなくても検査結果が基準外の場合には改善の必要があります。検査値が改善された方も、リバウンドを防ぐためにも受けてください。

## 体験者の声 ～アンケート結果から～

Q.プログラムに参加してからの**体の変化**として当てはまるものを教えてください

- 1位 体重が減った（40%）
- 2位 腹囲が減った（16%）
- 3位 **身体が軽くなったと思う（13%）**
- 4位 **気分が良い日が増えた（12%）**
- 5位 検査数値が改善した（8%）（血糖・血圧など）
- 6位 **朝の目覚めが良くなった（7%）**

※2022年11月～2023年1月アンケート結果

## プログラムの流れ

健康相談員からの電話は、0120-559-870 から発信いたします。

### アポイントの電話

担当の健康相談員からお電話をさし上げ、ご都合のよい日時をお尋ねします。

初回  
電話支援  
(15～20分)

初回支援から約3ヵ月後

2回目  
電話支援  
(15～20分)



支援レポート

### 事前連絡

本事業の委託先であるSOMP Oヘルスサポート株式会社の健康相談員よりお電話があります。電話支援の都合をお聞きますので、都合のよい日時をお伝えください。そのまま電話支援を受けることも可能です。

### 電話支援&支援レポート

アポイント連絡時にご指定いただいたお電話番号に、健康相談員（保健師等）からお電話させていただきます。  
また、2回目の電話支援後に支援内容の振り返りのお手紙（支援レポート）を提供いたします。



本事業の  
実施に関する  
問い合わせ先

ライク健康保険組合  
☎06-6362-1133  
受付時間/9:15～18:15  
(土日祝・GW・年末年始を除く)

本事業の  
業務委託先

SOMP Oヘルスサポート株式会社  
☎0120-559-870  
受付時間/9:00～17:00  
(土日祝・年末年始を除く)