

# 令和6年度 生活習慣病重症化予防事業 「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あなたへのご案内です～

費用無料

## 健診を受けただけでは脳梗塞は防げません

このご案内は、血圧や血糖、血中脂質等の検査結果が保健指導判定値に該当した方へお送りしています。珍しくない例として「結果票の医師のコメントが厳しくなかったから大丈夫」などと自己判断しているうちに心筋梗塞や脳梗塞を発症し、退職を余儀なくされることがあります。自覚症状が出てからでは手遅れになる危険性があります。予期せぬ失業を招かないためにもぜひご活用ください。

## 国家資格を持った専門職がサポートします

- 健診後まだ医療機関を受診をされていない方…  
受診の必要性を説明し受診先の選び方など助言します。
- すでに通院・服薬中の方…  
指示どおりに通院・服薬できているかなど確認します。
- 食生活や運動習慣の改善方法を提案します。きちんと継続すれば、次回の健診結果で効果が見える筈です。



今の状態を放置すると…

血圧

### 高血圧症

血管

血管に高い圧力が  
かかり、血管を傷つける

脂質

### 脂質異常症

血管

血管にできた傷に  
コレステロールが溜まって  
狭くなり血液が流れ  
にくくなる

血糖

### 糖尿病

血管

増えすぎた血糖が  
血管内で化学反応を  
起こし、血管を傷つける

### 動脈硬化

動脈硬化とは

血管に溜まったコレステ  
ロールにより、動脈の  
血管が硬くなり弾力性が  
失われた状態のことを  
いいます

太い血管に  
ダメージ!!

### 糖尿病の合併症

細い血管に  
ダメージ!!

脳の血管にダメージ

### 脳出血、脳梗塞

麻痺など



心臓の血管にダメージ

### 心筋梗塞

心不全



腎臓の血管にダメージ

### 腎不全

人工透析



網膜(目)の血管にダメージ

### 糖尿病網膜症

失明

神経にダメージ

### 糖尿病神経症

足の壊疽・切断

糖尿病の3大合併症

## 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）

## 事前連絡

本事業の委託先であるSOMPO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しますので、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

SOMPO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）