

利用手続き

(1) ヘルシーライフサポート（特定保健指導）の予約

- ・送付された案内に沿って、事前申込み（初回面談予約）をお願いします。
- ・健診機関の都合により、利用できない場合があります。

- ・利用できる健診機関（利用券の場合）
「健診機関検索ページ」（QRコード）へアクセスし、健康保険組合名「日本赤十字社」、保険者番号「06139877」を入力し、検索してください。

(2) 持ち物

- ① 特定保健指導利用券（利用券の場合）
- ② マイナ保険証、資格確認書または保険証
- ③ 健康診断結果表



利用期限があります。
早く受けましょう！



今回あなたが受診された健康診断の結果、今の状態のままでは、生活習慣病（心筋梗塞、脳卒中、糖尿病、脂質異常症など）を引き起こす可能性が高いです。

担当：日本赤十字社健康保険組合 保健係

〒105-0012 東京都港区芝大門 1-1-3

[TEL:03-6680-9160](tel:03-6680-9160)（直通）

日赤健保 ホームページ URL

① 保健事業ページ

<http://www.kenpo-jrc.or.jp/member/health/index.html>



② 健診機関検索ページ

<http://hoken.kenporen.or.jp/kensin/index.htm>



ヘルシーライフ サポート

☆健康的な生活習慣を目指そう☆

ご案内

健康診断の結果から生活習慣病のリスクが高い方にお配りしています。

無料で利用できます。

コースを終了された方には
素敵なプレゼントがあります！



日本赤十字社健康保険組合
Japanese Red Cross Society Health Insurance Association

Q.あなたの検査値は？

腹囲 85 cm以上(男性)
90 cm以上(女性)

又は

BMI 25 以上

☆血糖 空腹時血糖 100 mg/dl 以上又は
HbA1c 5.6%以上
(やむを得ない場合、随時血糖 100 mg/dl 以上)
☆脂質 空腹時中性脂肪 150 mg/dl 以上
(やむを得ない場合、随時中性脂肪 175 mg/dl 以上)
又は HDL コレステロール 40 mg/dl 未満
☆血圧 収縮期 130 mm Hg 以上
又は拡張期 85 mm Hg 以上

+

喫煙歴

積極的

- ・腹囲+☆2 つ以上該当
- ・腹囲+☆1 つ該当+喫煙あり
- ・BMI +☆3 つ該当
- ・BMI +☆2 つ該当+喫煙あり

動機付け

- ・腹囲+☆1 つ該当+喫煙なし
- ・BMI +☆2 つ該当+喫煙なし
- ・BMI +☆1 つ該当

※糖尿病、脂質異常症、高血圧症に係る服薬者は除く。

※65歳以上は全て動機づけ支援。

Q.どんなサポートがある？

積極的支援

動機付け支援

初回面談（個別支援 30 分程度）

保健師や管理栄養士と面談し、
これまでの生活習慣を振り返り、
食事・運動・喫煙などに配慮した
生活習慣の行動目標を達成する
ための計画を立てます。



生活習慣改善プログラムを 実践！

継続支援（3 か月以上）

1～2 か月毎にメール、電話、手紙による支援を行います。

最終評価（3 か月後）

面接またはメール、電話、手紙にて行動目標が達成できたか、身体の状態や生活習慣が改善できたかなどを評価します。

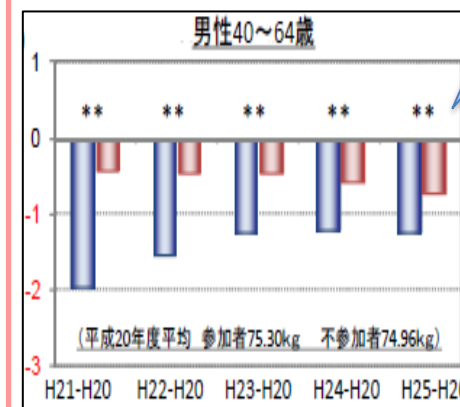
検査値・医療費が下がる！

①検査値の改善効果！

参加者は、不参加者と比較すると
腹囲、体重、血圧、脂質の検査値が
改善！！

②医療費の削減効果！

男性 8,100円～5,720円、女性
7,870円～1,680円の減少効果！



体重の推移
(単位 kg)

青棒：参加者
赤棒：不参加者

【出典：平成 28 年 4 月 13 日第 19 回保険者による健診・保健指導等に関する検討会 資料 1（厚生労働省保険局作成）】