

# 健保かわら版

日本電子健康保険組合

健保HPアドレス <https://www.jeol-kenpo.com/>

NO. 7-151

(042)544-1212  
内線 3852・3853

## 令和7年度特定保健指導を実施します

40歳以上の社員(とその家族)が、メタボリックシンドロームのリスクがあると判定された場合は、健保組合による特定保健指導を受けることとされ、法律にも実施が義務づけられています。(高齢者の医療の確保に関する法律 第24条)

対象者は、現在は自覚症状がなくても、このままの生活を続けると生活習慣病の治療対象となり、将来は食生活などの制限、失明、壊疽、最悪は足部が切断される可能性など、放置しておく大変危険です。特定保健指導の参加、実践により、罹患のリスクが低減されることが期待されます。

参加率は健康経営優良法人認定の重要な指標とされています。また、参加率は組合が国に納める納付金計算指標にもなっていて、参加者が少ないと納付金が増額することで、当組合の保険料率が増率し、社員全員の社会保険料が増額する恐れがあります。

日本電子健康保険組合では、令和7年度分該当者へ指導案内を近々配布予定です。(配布時期は事業所により異なります)案内が届いた方は、積極的な申し込みをお願いします。

### 特定健診・特定保健指導の流れ

**特定健診を受ける**

**ステップ1**  
腹囲とBMIを測り、内臓脂肪蓄積のリスクを判定

- 腹囲 男性85cm以上、女性90cm以上 → **タイプ1**
- 腹囲 男性85cm未満、女性90cm未満でもBMI※が25以上の場合 → **タイプ2**  
※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

◎いずれにも該当しなければ情報提供

**ステップ2**  
検査結果、質問票の喫煙の有無から追加リスクの個数をカウント

①～④であてはまるものを、1個のリスクとしてカウントします。

①血糖：空腹時血糖 HbA1c(NGSP) 随時血糖(食後3.5h以上)	100mg/dl以上 5.6%以上 100mg/dl以上
②脂質：空腹時中性脂肪・ 随時中性脂肪 HDL(善玉)コレステロール	150mg/dl以上・ 175mg/dl以上 40mg/dl未満
③血圧：収縮期血圧 拡張期血圧	130mmHg以上 85mmHg以上
④喫煙の有無：上記項目(①～③)のうち、1つ以上に該当した場合にカウント	

**特定保健指導のレベルを決める**

**ステップ3**  
ステップ1、2から保健指導レベルをグループ分けし、特定保健指導のレベルを決定

ステップ1で **タイプ1** と判定されて  
①～④の追加リスクのうち、その個数が

- 0個だった方 → 情報提供
- 1個だった方 → 動機づけ支援
- 2個以上だった方 → 積極的支援

ステップ1で **タイプ2** と判定されて  
①～④の追加リスクのうち、その個数が

- 0個だった方 → 情報提供
- 1～2個だった方 → 動機づけ支援
- 3個以上だった方 → 積極的支援

◎65～74歳の方については、積極的支援該当でも動機づけ支援となる

情報提供 健診結果とあわせて基本的な情報を提供

動機づけ支援 初回面接・指導 → 3ヵ月経過後の実績評価

積極的支援 初回面接・指導 → 継続的支援 → 3ヵ月経過後の実績評価

出展：健保連ホームページ

\*尚、上記治療中の人は対象外となります。

# 保険証は12月2日から使えません

## － マイナ保険証へ切り替えお手続きはお済みですか－

現在お持ちの被保険者証は令和7年12月2日は使えなくなります。

保険証の回収はしません。ご自身で処分をお願いします。持っていても使用不可能です。

## マイナ保険証がない方へ「資格確認書」を送付します

10月1日付データをもとに一斉発行をします。

配布は11月下旬ごろに、事業主（会社）を通じて配布します。

10月1日から配布までの期間でマイナ保険証を作成した方は、配布した資格確認書は返却してください。返却は各会社ご担当者へお願いします。

10月1日より前からマイナ保険証を所持しているにも拘わらず資格確認書が届いた場合は、健保組合へご確認ください。

また、ご自身のマイナ保険証状況は「マイナポータル」アプリからご確認ください。

iPhone (iOS) :



Android端末 :



## 今後の資格確認書の発行について

マイナ保険証がない方だけに発行します。資格確認書を失くしてしまった場合は、申請により再発行をします。再発行手数料として1枚千円が必要です。

## 医療機関受診について

マイナ保険証や資格確認書によって、受診した際に「資格」をオンラインで確認しています。

医療情報は、マイナ保険証カードリーダーにて「情報提供同意」について毎回確認があります。提供同意することで、過去の通院歴やお薬情報が医療機関同士で共有され、安心した医療が受けられます。逆に同意をしなければ、医療情報は情報共有されません。

## 今後マイナンバーカードの電子証明書の有効期限にご注意ください

電子証明書の現在の有効期限は5年です。期限が切れるとマイナ保険証として利用不可能になります。有効期限が切れる3か月前に、市区町村からお知らせ（封書）が届きますので、電子証明更新のお手続きをお忘れのないよう実施ください。

保険証の運用にご協力いただきましてありがとうございました。

これからはマイナ保険証