

令和
6
年度版

健康を見直す大チャンス!
生活習慣を改善



特定保健指導 元気ガイド

特定保健指導対象者用



日本私立学校振興・共済事業団
Promotion and Mutual Aid Corporation for Private Schools of Japan

特定保健指導の対象者の方にお送りしています

特定健診の結果あなたは… 生活習慣病のリスクが 高いと判断されました

特定保健指導プログラムを活用して
生活習慣を改善しましょう!



特定保健指導は無料の健康相談 生活習慣病予防のための一歩

高血圧症

糖尿病

脂質
異常症



生活習慣病は、日々の習慣が原因で起こる病気で、
高血圧症や糖尿病、脂質異常症が代表的です。

これらの病気は気づかぬうちに進行し、命に関わることもあります。
そのため「サイレントキラー(静かな殺し屋)」とも呼ばれています。

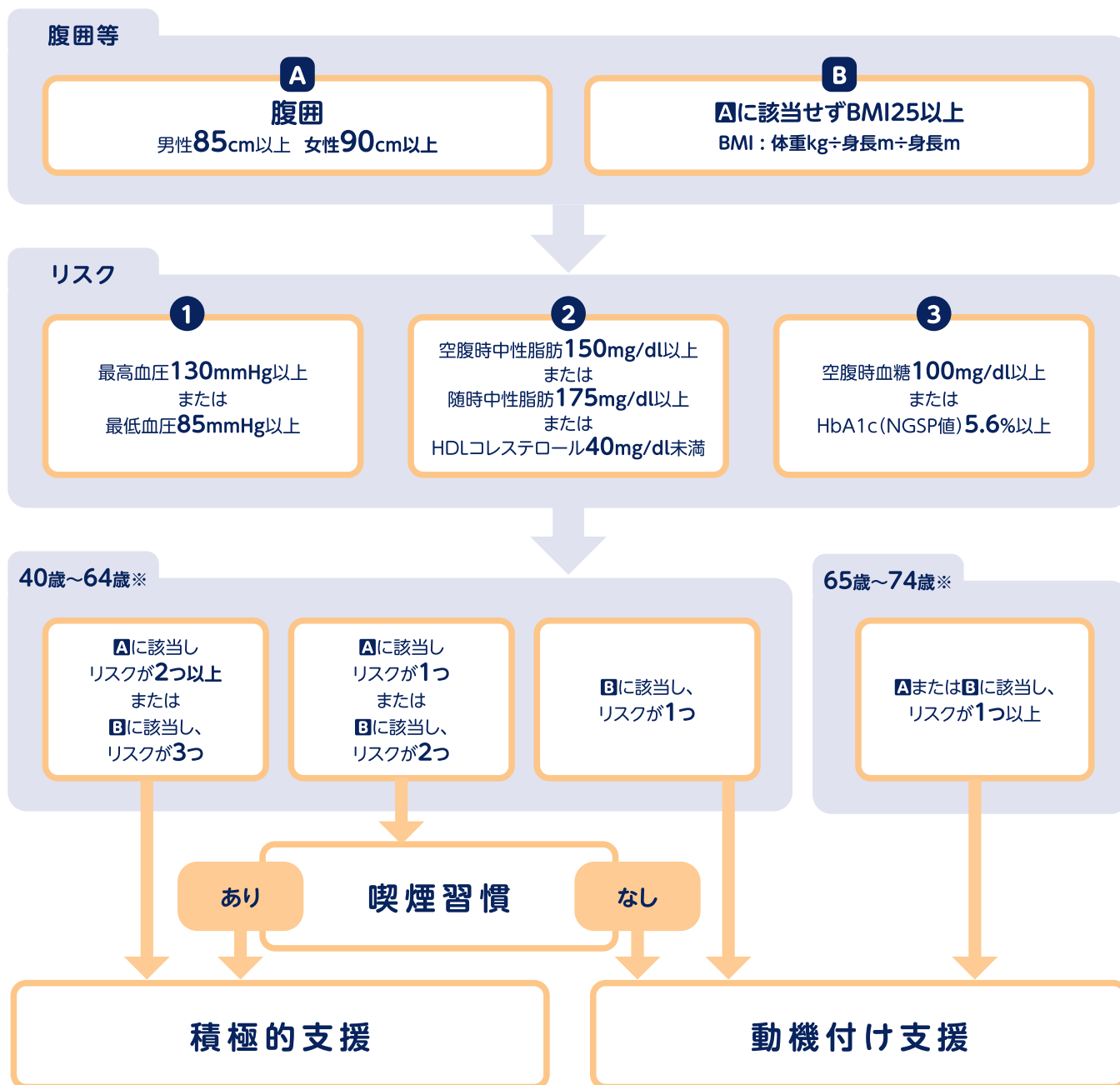
ですが、積極的に階段を利用したり、食事の際にご飯をよそう量を少し減らす、
野菜から先に食べるなどの小さな工夫の積み重ねで、予防効果が期待できます。

特定保健指導ではあなたに合った健康プランを
専門家と一緒に作り上げることができます。

あなたの健康のための一歩を踏み出してみませんか?

生活習慣病リスク判定チャート

特定保健指導利用券が届いたあなたは、体の警告にあたる**A****B**どちらかに該当し、**①～③**のリスクの1つ以上があてはまっています。



※年齢は年度末時点の年齢となります。

山田俊夫 先生(東京臨海病院 健康医学センター長)



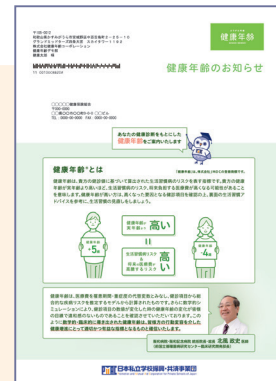
たとえ軽い異常でも複数重なると動脈硬化のリスクが高まります。早期から生活習慣改善に取り組めるよう、特定保健指導はメタボリックシンドロームの基準より厳しくなっています。症状が現われないまま生活習慣病が進行し、心筋梗塞や脳梗塞といった生命に関わる合併症を引き起こさぬよう、基準値に近い数値でも放置しないことが大切です。

同封物の確認をお願いします

1 健康年齢®のお知らせ

特定健診の結果から算出された「健康年齢」をお届けします。
あなたの健康年齢が実年齢より高いほど、生活習慣病のリスク、将来負担する医療費が同性・同年齢の方より高くなる可能性があることを意味します。

- ※『健康年齢』は、株式会社JMDCの登録商標です。
※ 健康年齢が実年齢より若くても、特定保健指導の対象となる場合があります。



2 利用券

特定保健指導を受ける際に必要な利用券です。
記載内容に誤りがないかご確認ください。

あなたの氏名・性別・生年月日・有効期限

●動機付け支援 ●積極的支援

注意事項

特定保健指導利用券		注意事項							
2024 年 7 月 1 日交付									
利用券処理番号	21300000268	1. 特定保健指導を利用する際は、本券と加入証（健康保険者の方は、健康保険証）を併せて提出してください。どちらか一方が不足している場合はご記入ください。							
加入証 番号	1349999 番 00001	2. 医療機関に受診する場合は、主治医に特定保健指導を受けてもよいことを確認してください。							
姓 名	シガク ハナコ	3. 特定保健指導は本券に記載されている有効期限内に利用してください。ただし、資格喪失後、有効期限内にかけられず利用できずまでそのとで返却されます。							
性 別	女	4. 特定保健指導は本券に記載されている必要事項に必ず添って、必要に応じて、交付済みの特定保健指導通知書に添付し、提出してください。							
生年月日	昭和 55 年 1 月 1 日	5. 特定保健指導のデータファイルは、決まり期間内で送附されることとなります。但し、その結果が通知されず、匿名化され、提供が開始されるまで、ご返却のため、利用できません。							
有効期限	2025 年 3 月 31 日	6. 加入、継続または資格喪失後送附した際は、10 日以内に本券を市医師会へ返却してください。							
特定保健指導区分	・ 継続・付け直し	7. 不正に本券を利用した場合は、罰金および懲罰金として罰額の返付を受けることがあります。							
窓口での自己負担	<table border="1"> <thead> <tr> <th>自己負担</th> <th>0 円</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>医療費 上乗額</td> <td>1 目 7 番 5 号</td> </tr> </tbody> </table>	自己負担	0 円	医療費 上乗額	1 目 7 番 5 号	8. 特定保健指導実施時に、加入者情報や保険料発生時、その後の資格喪失の継続を承認される場合は、保険料に発生した費用は自己負担となりますのでご注意ください。			
自己負担	0 円								
医療費 上乗額	1 目 7 番 5 号								
保険者所在地	東京都 港区 赤坂 1 丁目 7 番 5 号	9. 本券の記載事項に変更があった場合は、必ずご自身事務所に提出し提出口正を受け取ってください。							
保険者電話番号	03 (38) 531								
保険者番号・名称	<table border="1"> <tr> <td>0</td> <td>1</td> <td>3</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>2</td> <td>1</td> </tr> </table>	0	1	3	0	0	2	1	
0	1	3	0	0	2	1			
日本私立学校振興・共済事業団 共済事業本部 日本私立学校振興・共済事業団 「日本私立校」【東京区】									
契約とりまと掲載機関	日本私立学校振興・共済事業団								
支払けり機関番号	9 4899010								
支払けり機関名	社会保険医療機構支払基金								

3 特定保健指導指定機関一覧

あなたのお住いの地域で特定保健指導が受けられる指定機関や、予約の手順などが記載されています。

[illegible]

健診結果の確認はPep Upで



特定健診の結果はPep Upにて、スマホやPCでいつでも確認ができます。これまで受けてきた健診結果も見ることができるので、経年変化の確認に役立ちます。

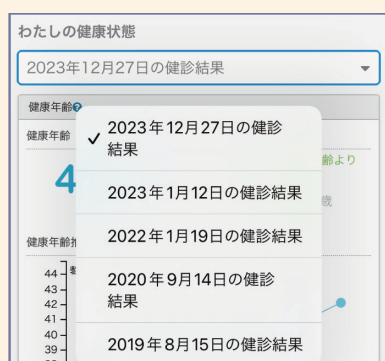
また、各検査項目の詳細説明も確認できるので、生活習慣の改善のヒントにいただけます。

※健康診断結果はマイナポータルでも確認が可能です。(毎年11月頃更新)



健康年齢®も 経年で確認できます

プルダウンメニューから健診受診日を選択すると、これまでの健康年齢を確認することができます。



Pep Upで保健指導が受けられます

Pep Upを開くとトップページに特定保健指導の案内が表示されています。都合の良い日時を選び、Pep Upで保健指導の面談予約をしましょう。

詳しくは6ページをご覧ください ▶

Pep Up未登録の方は ご登録をお願いします

Pep Upの登録がまだの方は、同封の「健康年齢のお知らせ」中面の登録方法に沿ってご登録ください。

Pep Upの詳しい情報は公式サイトをご覧ください▶



あなたにあった受診方法が選べます

特定保健指導には様々なタイプがあり、ご自身にあった受診方法が選べます。
詳しくは、同封の「特定保健指導指定機関一覧」をご確認ください。



オンライン型(東京臨海病院・Pep Up・SOMPO)

お手持ちのパソコンやスマートフォンで「いつでもどこでも」保健指導を受けることができるため、手軽に始めることができます。

東京臨海病院とSOMPOのオンライン保健指導は予約サイトから、Pep Upに登録済の人なら、Pep Up内の予約ボタンから簡単に予約ができます。



対面型(東京臨海病院)や訪問型(SOMPO)

実際に会って直接アドバイスが聞けるので、指導内容が伝わりやすいです。東京臨海病院では院内での面談になります。

SOMPOの訪問型は、保健指導スタッフが職場等に直接お伺いしますので、忙しくてなかなか時間が取れない人におすすめです。



指定機関はたくさんあります

私学共済ホームページでは随時、指定機関や会場型保健指導の最新情報を更新しています。

同封の「特定保健指導指定機関一覧」以外のエリアや、一覧に掲載していない全国の指定機関が探せます。



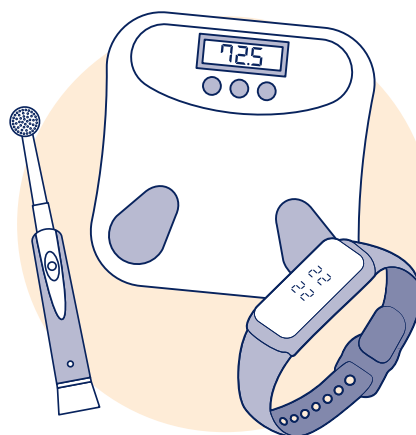
お近くの指定機関を
私学共済の
ホームページで
探してみね



会場型(ガーデンパレス等)

ガーデンパレス等の会場を使用し、保健指導を行います。場所と日程は限られていますが、電動歯ブラシなど健康グッズの特典があります。

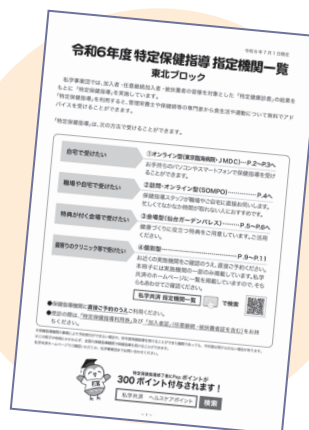
集団面接ではありませんので
ご安心ください。



個別型

私学事業団が契約している医療機関等で保健指導を行います。自宅や職場近く、お出かけなどの予定にあわせて場所を選ぶことができます。

契約施設は「特定保健指導指定機関一覧」に掲載しているもののほか、「私学共済ホームページ」にだけ掲載している指定機関もあります。



私学共済 指定機関一覧

検索



https://www.pmac.shigaku.go.jp/annai/fukushi/shidou/shidou_02/index.html



特定保健指導 Q & A

Q1 利用券をなくしてしまいました!

利用券を紛失・破損された場合は再発行します。任意の用紙に加入者番号、対象者氏名、生年月日、送付先住所、電話番号及び再発行の理由を記入のうえ私学事業団宛てに送ってください。

Q2 利用券の有効期限内や保健指導を受けている途中で退職等により私学共済制度の資格を喪失した場合はどうなりますか?

資格喪失した後は、利用券の使用はできません。また、保健指導を受けている途中で資格喪失した場合、資格喪失日以降の保健指導費用は自己負担となります(特定保健指導利用券の有効期限内に資格喪失された人は、加入者証とともに利用券を本事業団に返却してください)。

Q3 服薬している場合は、特定保健指導の対象にはならないのですか?

血圧を下げる薬、インスリン注射または血糖を下げる薬、コレステロールを下げる薬を服用されている人は、すでに医師の指示のもとで治療を受けていることから、治療を継続されることが望ましく、特定保健指導の対象とはなりません。

Q4 健診機関では「メタボリックシンドロームではない」と判定されたのに特定保健指導対象者になりました。何かの間違いではありませんか?

「特定保健指導対象者の判定」と「メタボ判定」とは基準値や選定方法が異なるため、メタボに該当していなくても、特定保健指導の対象になる場合があります。

特定健康診査・特定保健指導の実施方針

個人情報の取扱い

特定健康診査・特定保健指導の実施にあたり、個人情報については、個人情報の保護に関する法律及び同法に基づくガイドライン等に定める事項を遵守し厳重に取り扱います。

私立学校教職員共済 特定健康診査等実施計画の公表

本事業は「私立学校教職員共済 第四期特定健康診査等実施計画」に基づき実施します。実施計画は私学共済ホームページにより確認することができます。

マイナンバーカードの健康保険証利用促進にご協力ください

いつもの通院等が便利に!

受付が
自動化

診療・処方
がスムーズ

窓口での
一時支払い
が不要

こんなところも簡単・便利に

健診値や
薬の情報を
一元管理

確定申告が
e-TAXで
簡単に!

健康保険証
としてずっと
使える

詳しくは厚生労働省webサイトでご確認ください ▶

マイナンバー 保険証利用

検索

東京臨海病院で特定保健指導が受けられます

直営病院である東京臨海病院ではオンライン及び対面による初回面接が可能です。
※対面で特定保健指導を希望する場合は、事前に電話で以下の問い合わせ先にて予約してください。

オンライン型特定保健指導の
予約はこちらから



日本私立学校振興・共済事業団 東京臨海病院

東京都江戸川区臨海町1丁目4番2号

アクセス: 東京メトロ東西線「西葛西駅」よりバス10分、

JR京葉線「葛西臨海公園駅」より徒歩20分。

問い合わせ先: 健康医学センター ☎03(5605)8822(直通)

東京臨海病院
ホームページ



<https://www.tokyorinkai.jp/>

