

令和
7
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



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

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？

高血圧症

糖尿病

脂質
異常症

特定保健指導の内容

特定保健指導では、健康をめざす目標設定や行動計画づくりをサポート！生活習慣や健康を見直すきっかけにもなっています。

STEP1

目標と行動計画の設定

20～30分の初回面談

一人ひとりのライフスタイルや健康状態に応じて、運動・食事・喫煙・飲酒などの生活習慣の見直しを、具体的かつ個別にご提案。

健康を目指すための目標設定と行動計画を、一緒に考え、伴走します。

STEP2

3～6カ月チャレンジ

行動計画の実践

STEP1で立てた行動計画を実際にスタート。保健師や管理栄養士などの専門職が、あなたの実践をしっかりサポートします。

STEP3

GOAL!

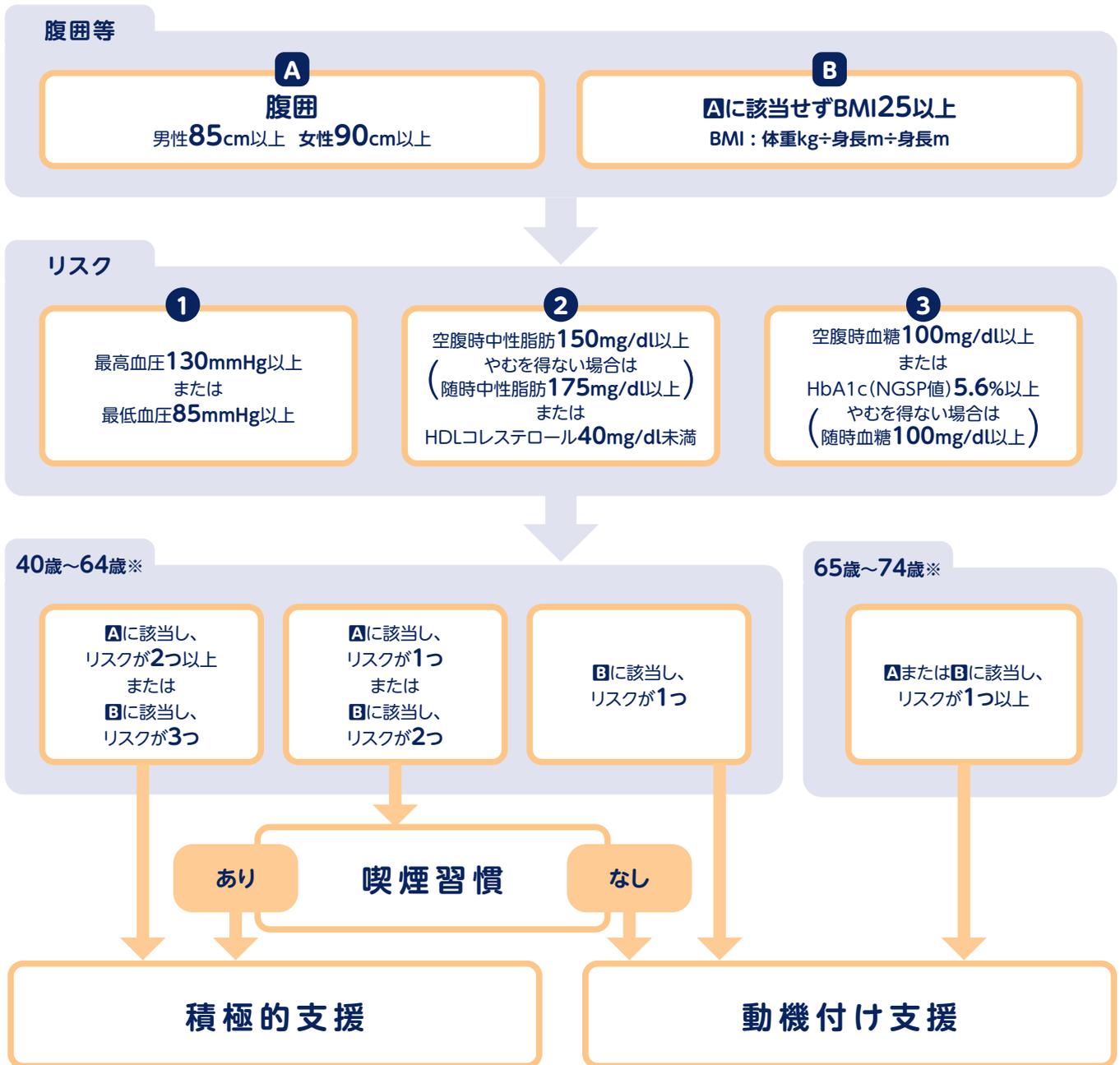
目標達成度のチェック

減量など、目標の達成状況を確認しながら、これからの健康づくりに向けた取り組みについてもアドバイスを行います。



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)



軽度な異常がいくつも重なることで、動脈硬化のリスクが大きくなります。特定保健指導では、そうした“予兆”の段階から生活習慣の見直しを促すため、メタボリックシンドロームよりも厳しめの基準が設けられています。症状がないからといって安心せず、基準値すれすれの数値でも、今のうちから手を打つことが将来の大きな病気を防ぐカギになります。

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

受ける指導の種類(判定結果)
●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
発行日: 2025年7月1日発行		<ol style="list-style-type: none"> 特定保健指導を利用する際は、この券を添付して提出してください。以下のいずれかにより追加者資格の承認を受けてください。 マイナンバーカードによるオンライン資格確認（併用する場合はマイナンバーと本人の健康保険証を提示） マイナンバーと資格情報の記載がある印字済み「資格確認書」または加入者証（または加入者資格者証） ※加入者証・加入者資格者証は、申請時必ず添付してください。 添付書類、窓口の場合、追加添付書類を提出しない場合は利用できません。 特定保健指導に申請している期間中に有効期限が満了した場合、申請はできません。 特定保健指導結果の実績は乳がん検診において保持し、必要に応じて、次年度以降の特定保健指導に活用させていただきます。 特定保健指導結果のデータファイルは、発行日開始から発行日より1年間の有効期間が経過するまで、ご自身の個人用パソコン等に保存してください。 加入者・継続者の資格を喪失した際は、10日以内で本券を乳がん検診に提出してください。 不正に本券を使用した際は、利用日より有効期限として利用権を失うことがあります。 特定保健指導結果に、加入者資格を喪失した場合、その後の特定保健指導の結果を希望される場合は、改めて発行された本券は自己負担となりますのでご注意ください。 本券の発給事項に変更があった際は、すぐに乳がん検診に提出してください。
利用券番号: 2530000000	発行日: 2025年7月1日	
姓: シノガタ	性別: 男	
生年月日: 昭和51年05月04日	有効期限: 2026年7月31日	
特定保健指導区分: 動機付け支援	受ける指導の種類: 動機付け支援 ● 積極的支援 ●	
発行日: 2025年7月1日	有効期限: 2026年7月31日	
発行元: 株式会社JMDC	発行場所: 東京都港区新橋1丁目7番5号	
発行電話番号: 03-6131-5321	発行電話番号: 03-6131-5321	
発行番号: 34130021	発行番号: 34130021	
発行元: 株式会社JMDC	発行元: 株式会社JMDC	

3 特定保健指導指定機関一覧

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



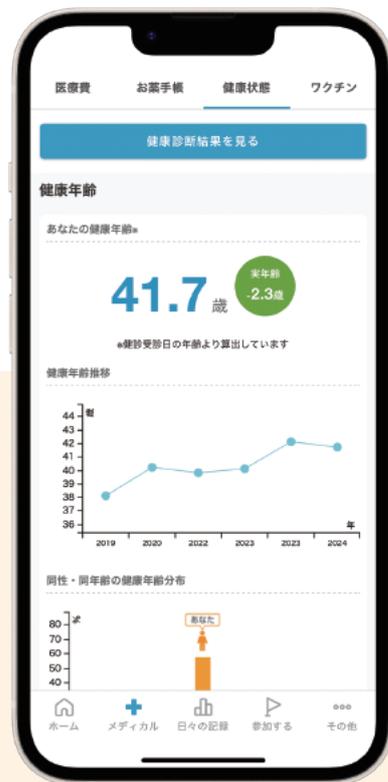
健診結果の確認はPep Upで



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。

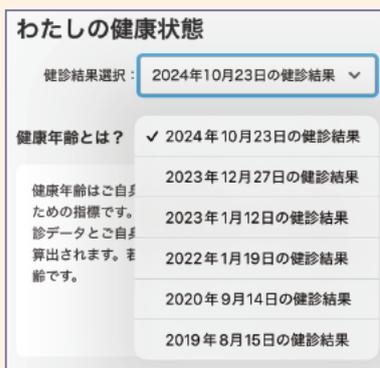
また、各検査項目の詳細説明も確認できるので、生活習慣の改善のヒントにいただけます。

※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。



ポイントがたまる様々な健康イベントに参加できます

1日の目標歩数の達成でPepポイントがもらえます。チームでチャレンジすれば更にポイントがもらえます。



健康に関するクイズに正解するとPepポイントがもらえるイベントです。



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▶



特定保健指導のお申し込みについて

すでに学校経由で申し込み(学校訪問型)された方はご自身で予約する必要はありません。
詳しい内容は同封の「令和7年度 特定保健指導 指定機関一覧」にてご確認ください。

学校で予約

学校訪問型

各学校のご担当者様が予約する特定保健指導です。
指導員が学校に訪れ、対面による保健指導を行います。

※ご担当者様の希望により、対象者の皆様と個別に日程の調整をさせていただく場合や、オンラインによる面談になる場合もあります。



ご自身で予約

オンライン

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
- PepUp保健指導
- SOMPO



対面

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。

- 訪問型
保健指導スタッフをご希望の場所に伺います。
- 会場型(特典付き)
ガーデンパレス等の会場を使用して行います。
集団面接ではありません。
- 個別型
最寄りのクリニック等で受けたい方におすすめです。



ご注意ください

PepUp保健指導と、 他の特定保健指導を重複して申し込むケースが増えています。

PepUp保健指導は特定保健指導の一つです。
保健指導対象者がPep Upを開くと、PepUp保健指導の案内が表示されます。
すでに他の特定保健指導を受けた場合でも、しばらく案内は表示されますが、重複して申し込まないようにご注意ください。
なお、私学事業団で他の特定保健指導の利用が確認できた場合や、Pep Upのお問い合わせフォームから他の特定保健指導を受けた連絡を確認できた場合に、案内表示は終了します。



次年度の健診で数値が改善しているか確認しましょう!

特定保健指導が終わったあとも、運動やバランスの取れた食事、禁煙などに継続して取り組み、自分の健康がどう変化したかを確認していくことが大切です。

特定保健指導を
きっかけに
生活習慣の改善に
チャレンジして
みましょう



特定保健指導の
終了後も
日々の健康づくりを
続けていきましょう



次回の健診で
数値の変化を
チェックして
みましょう

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。

●登録住所宛てに再送を希望する
健康管理係(03-3813-5321)まで
お電話ください。

●それ以外

任意の用紙に加入者等記号番号、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、私学事業団住所宛て(住所
は巻末参照)に郵送してください。

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。

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。

がん検診は一定の間隔で“継続的に”受けることが大事です!

国民の2人に1人が“がん”になり、4人に1人が“がん”で亡くなっているともいわれています。無症状のうちがん検診を受けることで、早期発見・早期治療が可能となり、がんで亡くなる人を減らすことができます。対象者の皆様は、下表を参考に、お住いの市区町村の住民検診も活用して定期的を受診しましょう。

国が推奨するがん検診 (出典:厚生労働省「職域におけるがん検診に関するマニュアル」より抜粋)

胃がん	胃部X線検査または胃内視鏡検査	50歳以上	2年に1回
大腸がん	便潜血検査	40歳以上	1年に1回
肺がん	胸部X線検査		
乳がん	マンモグラフィ	20歳以上	2年に1回
子宮頸がん	細胞診		

各自治体の窓口などの
詳細はこちらから

知っておきたい
がん検診

日本医師会ホームページ



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

東京臨海病院
ホームページ



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

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)



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

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

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

特定保健指導の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、指導機関の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」に掲載されていない全国の指導機関が探せます。



私学共済
指定機関一覧で
検索してね!

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