

令和
8
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第一歩

生活習慣病は、高血圧症や糖尿病、脂質異常症など日々の習慣が原因で起こります。でも、階段を使う、ご飯を減らす、野菜から食べるなどの工夫で予防が期待できます。特定保健指導なら、あなたに合った健康プランを専門家と一緒に作れます。一歩を踏み出しませんか?

特定保健指導の内容

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ヵ月チャレンジ

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を行います。

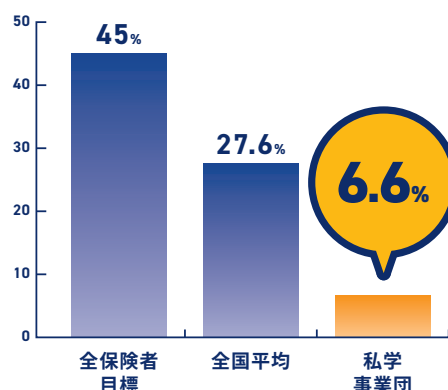


私学事業団の特定保健指導実施率は

6.6%(全国平均27.6%※1)

全国平均27.6%に対し、私学事業団はわずか6.6%。対象に選ばれた方の9割以上が、特定保健指導を受けていないのが現状です。利用が広がらないままだと、将来、私たちが納める保険料の負担が増えていくおそれがあります。特定保健指導は、健診結果をもとに生活習慣を見直せる絶好の機会。ご自身の健康と将来の医療費や保険料の負担増を防ぐためにも、ぜひこの機会を活かしてみませんか。

※1 厚生労働省「2023年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況」より引用。



特定健診の検査内容

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つ以上が当てはまっています。

腹囲等

A

腹囲

男性**85cm**以上 女性**90cm**以上

B

Aに該当せずBMI25以上

BMI：体重kg÷身長m÷身長m

リスク

①

最高血圧**130mmHg**以上
または
最低血圧**85mmHg**以上

②

空腹時中性脂肪**150mg/dL**以上
（やむを得ない場合は
随時中性脂肪**175mg/dL**以上）
または
HDLコレステロール**40mg/dL**未満

③

空腹時血糖**100mg/dL**以上
または
HbA1c(NGSP値)**5.6%**以上
（やむを得ない場合は
随時血糖**100mg/dL**以上）

40歳～64歳※

Aに該当し、
リスクが**2つ**以上
または
Bに該当し、
リスクが**3つ**

Aに該当し、
リスクが**1つ**
または
Bに該当し、
リスクが**2つ**

Bに該当し、
リスクが**1つ**

あり

喫煙習慣

なし

積極的支援

動機付け支援

65歳～74歳※

Aまたは**B**に該当し、
リスクが**1つ**以上

※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)



生活習慣病は、気づかぬまま進んで動脈硬化を招き、やがて脳卒中や心筋梗塞といった大きな病気を引き起こします。特定保健指導は、その“予兆”の段階で生活習慣を見直せる大切な機会。受診が広がらないと重症化する方が増え、医療費がかさんで、社会保険料の負担増にもつながりかねません。ご自身の健康のためにも、皆さんでしっかり受けておきましょう。

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

特定保健指導を利用される方へ		特定保健指導指導利用券	
この券は、特定保健指導を受ける必要となるものです。		2022年7月1日交付	
・利用時に提示されている。提示された日付が有効期限に該当しないもの（※）と認識し、中央に記載されている日付のいずれかで確認いただけます。 ・期限満了 ・有効期限が満了せず	氏名 姓 名 生年月日 有効期限 シナタ タカオ 男 昭和54年5月04日 2027年7月31日		
有効期限が満了した場合は、利用券の有効期限にかならず、有効期限満了の利用券はできません。年度途中で「有効」になる方は、再度有効期限日または利用券を提示できます。		特定保健指導区分 意のついでに提出 継続利用可能 ☐ 付 ☐ 無	
医療機関の方へ		注意事項	
・以下いずれのいずれも、加入資格を必ず確認してください。 ・マイナンバーカードによるオンライン申請確認（利用券の有効性が確認されている場合） ・マイナンバーカードの医療機関の提示 ・マイナンバーカードと医療機関の提示の両方 ・医療従事者の提示 ・保険料滞り込みで加入資格を喪失する場合がありますので、		- 特定保健指導を利用する際は、この券を提示し提出する必要があります。以下のいずれかに加入資格確認が完了していただく。 ・マイナンバーカードによるオンライン申請確認（利用券の有効性が確認されている場合） ・マイナンバーカードの医療機関の提示 ・マイナンバーカードと医療機関の提示の両方 ・医療従事者の提示 - 医療機関・受診中の場合は、主治医に特定保健指導を受けたいことを確認してください。 - 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いただきます。ただし、有効期限は、利用券が失効してから有効となるものではありません。 - 特定保健指導結果の通知は必ず事業所にて「受診し、必要に応じ、次年度の指導を受ける機会を利用する」ので、ご了解の上、ご利用下さい。 - 加入資格確認が成功した場合は、決まりの期間での提示が完了することを確認し、第一年度は必ず提示してください。第二年度以降は、部分的に提示は必要ですが、ご了解の上、ご利用下さい。 - 加入費・保険料滞り込みの通知を受けると、10日以内に本券を医療機関へ提出してください。 - 本券に本券を利用した場合は、利用日より前年度とに有効期限の延長が認められることがあります。	
【資料データについて】 データ送附時に「姓（名）・番号」が正しいと確認していただきます。 特に、「氏名」についてご注意ください。 ※ (Z) (4011) の形式にしてください。 (Z) 00123 → (M) 123 ※ (Z) 00123 が正しいと認識できずして、 (Z) 1230000 → (M) 1230000 ※ (Z) (M) (U) が多く見受けられます。			

注意事項

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。

[illegible]

健診結果の確認はPep Upで

PepUp.

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、過去の結果と見比べて体の変化を確認するのに役立ちます。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。

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。

わたしの健康状態

健診結果選択: 2025年9月9日の健診結果

健康年齢とは? ☒ 2025年9月9日の健診結果

健康年齢はご自身の健康状態を、健康年齢の指標として算出されます。

2024年10月23日の健診結果

2023年12月27日の健診結果

2023年1月12日の健診結果

2022年1月19日の健診結果

2020年9月14日の健診結果



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の詳細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

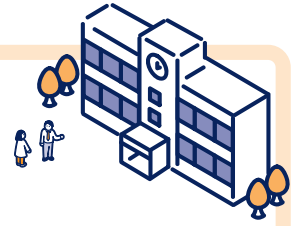
すでに学校経由で申し込み(学校訪問型)された方はご自身で予約する必要はありません。
詳しい内容は同封の「令和8年度 特定保健指導 指定機関一覧」にてご確認ください。

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てみ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にログインすると、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ご注意ください。

この案内表示は、私学事業団においてPep Up以外の保健指導機関の利用が
確認された場合、または対象者様からPep Upのお問い合わせフォームを通じて
「他で利用済み」とのご連絡をいただいた場合に終了します。

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>

私学事業団健康管理係(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ので、指導継続可否について保健指導機関に確認してください。

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。無症状のうちに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、お住まいの市区町村の住民検診も活用して定期的に受診しましょう。

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		2年に1回
乳がん	マンモグラフィ		
子宮頸がん	細胞診	20歳以上	

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(直営病院)のご案内

特定保健指導

オンラインおよび対面による初回面談が可能です。

※対面で特定保健指導をご希望の方は、事前に下記の問い合わせ先へお電話にてご予約ください。

オンラインをご希望の方は、
こちらからご予約いただけます。

オンライン面談
予約ページ



東京臨海病院
ホームページ



郵送検診※任意の手軽ながん検診です

ご自宅で検体を採取し、郵送するだけで手軽に受診できます。

検査項目：胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん・子宮頸がん(年度内各1回)

申込方法等の詳細については、私学共済ホームページをご確認ください。

1検査
500円

問い合わせ先:東京臨海病院 健康医学センター **03(5605)8822(直通)**

受付時間：月～金:9時から16時30分 土(第2・第4):9時から12時

アクセス：東京メトロ東西線「西葛西駅」よりバス10分、または「葛西駅」よりバス12分、JR京葉線「葛西臨海公園駅」より徒歩20分。

健康増進・介護相談サービス

健康上の不安や家族を介護するうえでの悩みなどについて、直営病院である東京臨海病院の経験豊富なソーシャルワーカーが電話で直接お答えするホットラインです。加入者の方のみならず、私学年金者やそのご家族もご利用いただけます。

相談費用は
通話料、相談料とも
無料!!



0120(684)550

携帯電話からも相談できます。

担当窓口：医療福祉相談室 相談時間：9時から17時(土曜・日曜・祝日及び12月29日から1月3日を除く)

マイナ保険証を ぜひご利用ください!

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

医療機関を受診した人の約6割が
マイナ保険証を利用しています。
通院以外にも便利に活用できます。

健診値や薬の
情報を一元管理

確定申告が
e-TAXで簡単に!

詳しくは厚生労働省の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