

5. 健康相談

対 象	40歳未満の被保険者
概 要	健康診断の結果、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による予防効果が多く期待できる方に対して、保健師が生活習慣を見直すサポートをします。
実 施 方 法	- 健康診断実施後に健康相談対象者を選定し、選定された方のご自宅へ申込のご案内をお送りいたします。また、事業所にも選定された方の一覧と申込のご案内をお送りします。 - 支援の方法 健康診断の結果に基づき、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的に行われる健康相談を無料で実施します。 オンライン（リモート）での支援も行ってます！

6. 前期高齢者対策（生活習慣病重症化予防）

対 象	50歳～64歳の被保険者・被扶養者
概 要	前期高齢者予備軍の糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの生活習慣病の重症化を予防し、糖尿病腎症による人工透析導入への進行や循環器疾患の発症を抑制します。
実 施 方 法	- 健康診断の結果で下記数値の方を対象に、委託業者（株）カルナヘルスサポートよりプログラム参加のご案内をいたします。 【糖尿病】 HbA1c6.5%以上または空腹時血糖126mg/dl以上 または、随時血糖200mg/dl以上 【高血圧症】 収縮期血圧140mmHg以上 または、拡張期血圧90mmHg/dl以上 【脂質異常症】 中性脂肪300mg/dl以上またはLDL140mg/dl以上 または、HDL34mg/dl未満 - 対象の方それぞれの状況から血糖測定器などのツールを使用し、専門スタッフによるタブレット面談や電話で適切な診療・服薬、生活習慣改善に関する支援を行います。

7. 前期高齢者対策（ロコモ対策）

対 象	65歳以上の被扶養者
概 要	健康寿命を延ばすとともに安心して過ごしていただくために、フレイルやロコモティブシンドロームに関するパンフレットや冊子を配布します。