

## 5. 若年層向け保健指導（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を対象も、健康スマホアプリ等のICT連携とコンビニフィットネスを活用した3か月間の保健指導を実施します。
実施方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>支援の方法 オンラインによる面談に加え、コンビニジム(chocoZAP)と健康スマホアプリを活用しながら、食事や運動による生活習慣の改善をサポートします。費用は無料で、期間中はchocoZAP使い放題です。 ※健保連北海道連合会での共同事業のため参加人数に限りがありますので、予めご了承ください。</li> </ul> <p style="text-align: right;">委託業者 RIZAP(株)</p>

## 6. 生活習慣病重症化予防

対象	40歳～64歳の被保険者・被扶養者
概要	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康診断の結果で下記数値の方を対象に、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</li> <li>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。費用は無料です。 ※40～49歳のプログラムは健保連北海道連合会での共同事業のため参加人数に限りがありますので、予めご了承ください。</li> </ul> <p>プログラム委託業者 40～49歳の方 (株) Wellmira 50～64歳の方 (株) カルナヘルスサポート</p>

## 7. 健診受診後の医療機関への受診勧奨

対象	被保険者・被扶養者
概要	健康診断の結果で『要精検・要治療』があり、その後、医療機関に受診されていない方を対象に、受診勧奨のお知らせを送付いたします。