

**国民健康保険加入者の方へ**

# 特定保健指導のご案内

特定保健指導とは、特定健診、人間ドックの結果から、生活習慣病予備群と判定された方に、保健師・管理栄養士が、生活習慣を見直すためのアドバイスをします。

特定健診、人間ドックの受診後に、対象者に案内通知が送付されます。



**■保健指導の内容**

生活習慣病の発症を防ぐために必要な運動量や方法、食事の量やバランスについて紹介し、一緒に計画を立てて継続のお手伝いをしていきます。

**■リスクの程度に応じて「動機付け支援」と「積極的支援」があります**

**動機付け支援** … 生活習慣改善のための目標を立て、行動するきっかけづくりを支援します。

**積極的支援** … 生活習慣改善のため、継続的な行動ができるように、きめ細やかな支援を行います。

※65歳以上の方は積極的支援の場合でも動機付け支援となります。

**■特定保健指導におけるメタボリックシンドローム判定基準**

特定健康診査、人間ドックにおいて、下記の条件に該当した方。

- (1)腹囲 男性85cm以上、女性90cm以上（又はBMI値25以上）  
上記以外に以下の基準値を超える項目がある方（※1）
- (2)脂質異常 中性脂肪150mg/dl以上、又は、HDLコレステロール40mg/dl未満
- (3)高血圧 収縮期血圧130mmHg以上、又は、拡張期血圧85mmHg以上
- (4)高血糖 空腹時血糖100mg/dl以上、又は、ヘモグロビンA1c5.2%以上

※1 (2)～(4)に該当した個数及び喫煙歴等を考慮し、動機付け支援対象か積極的支援対象かを判定します。すでに通院、服薬中の方は対象外になる場合があります。

## 入院時には「限度額適用認定証」をご利用ください

**医療機関窓口での支払が自己負担限度額までとなります**

医療機関の窓口で支払った自己負担額が世帯ごとの限度額を超えた場合、その限度額を超えた額が高額療養費として給付されます。

ただし、70歳未満の方が入院する場合、「限度額適用認定証」を医療機関に提示することで、医療機関の窓口での支払を自己負担限度額までとすることができます。（ベッド代等保険適用外のものや入院時の食事代を除く）

認定証の交付を希望される方は、

- ・認定を受ける方の国民健康保険被保険者証
- ・運転免許証、パスポートなど、窓口にお越しいただく方の本人確認書類
- ・委任状（認定を受ける方と別世帯の方が窓口にお越しいただく場合）

をお持ちのうえ、国保年金担当の窓口にお越しください。

なお、申請時に国民健康保険税の滞納がある世帯は、認定証の交付ができません。

また、住民税非課税世帯の方には、上記とあわせて入院時の食事代を減額する制度があります。

**「限度額適用認定証」は毎年更新が必要です**

「限度額適用認定証」の有効期限は毎年7月31日までとなっています。「限度額適用認定証」は申請月の1日から有効となりますので、8月以降も入院を予定されている方は、8月中に再度の申請をお願いします。