



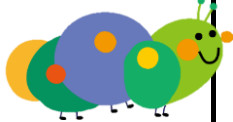
健康ポイント対象項目

		内 容	ポイント	
基本項目	生活習慣病	当年健診結果：BMI25未満の人	10	
		当年健診結果：脂質/血圧/血糖リスク該当なしの人	20	
		※前年から継続して上記3つのリスクに該当しない場合	+6	
		当年健診結果：メタボ判定非該当	15	
		非喫煙者	20	
	医療費	前年1年間に医療費が発生していない人	10	
		※被扶養者の医療費も発生していない場合	+5	
リスク改善項目	生活習慣病リスク改善	前年度『中性脂肪数値』からの改善度	受診勧奨値⇒保健指導値	3
			受診勧奨値・保健指導値⇒正常値	6
		前年度『血圧数値』からの改善度	受診勧奨値⇒保健指導値	3
			受診勧奨値・保健指導値⇒正常値	6
		前年度『血糖値』からの改善度	受診勧奨値⇒保健指導値	3
			受診勧奨値・保健指導値⇒正常値	6
		前年度メタボ判定からの改善度	基準該当⇒予備群	5
		意識向上	健康づくり	健診前体重記録チャレンジ参加
健康イベント参加（ヘルスアップキャンペーンなど）	10～30			
各種健康セミナー・健康クイズなど	10～20			
禁煙宣言（チャレンジャー・サポーター） *禁煙外来完了で卒煙 or 禁煙3ヶ月成功した場合	チャレンジャー 15 サポーター 5			

通院していても、リスクコントロールできていれば、ポイントgetできるネ♪



前年の結果が悪くても挽回ができるんだネ！



今から取り組んだ内容でもポイントgetできるし…誰にでもチャンスがあるんだネーっ



<生活習慣病リスク判定値>

	項目	保健指導値	受診勧奨値
脂質	中性脂肪	150	300
	収縮期	130	140
血圧	拡張期	85	90
	空腹時血糖	100	126
血糖	HbA1c	5.6	6.5

★血糖のリスク判定は空腹時血糖の数値を優先

<メタボリックシンドローム判定>

腹 囲	追加リスク	判 定
	①脂質②血圧③血糖	
≥85cm (男)	2つ以上該当	メタボ基準該当
≥90cm (女)	1つ該当	メタボ予備群該当

★メタボリックシンドロームの血糖リスクは、空腹時血糖110mg/dlまたはHbA1c6.0%で判定。

