特定保健指導で、さよならメタボ

特定① ご担当者様・ご本人様

特定保健指導とは、メタボ（予備群の方含む）の改善プログラムです

40 歳以上の方の健診で、動機づけ支援・積極的支援に該当された方は、**特定保健指導を受けましょう。**

特定保健指導の面接は、**就業時間内**に行っていただくことを推奨しています。

- **無料**で受けられます
- **保健師や管理栄養士**などの専門スタッフが食生活等の改善をアドバイスします
- 無理のない**ダイエット**をサポートします

特定保健指導のコース

腹囲	追加リスク※ ①血圧 ②血糖 ③脂質	④喫煙歴	対象コース 40～64 歳	対象コース 65～74 歳
男性 85 ㎝以上 女性 90 ㎝以上	2 つ以上該当	—	積極的支援 早急な生活習慣の改善が必要です	動機づけ支援 生活習慣を振り返る必要があります
	1 つ該当	あり		
		なし		
上記以外で BMI25 以上	3つ該当	—	積極的支援	
	2つ該当	あり		
		なし		
	1 つ該当	—		

追加リスクの判定基準

①血圧 … 収縮期 130 mmHg 以上　または　拡張期 85 mmHg 以上

②血糖 … 空腹時（随時）血糖 100 mg/dl 以上　または HbA1c 5.6 %以上

③脂質 … 空腹時中性脂肪 150 （随時中性脂肪 175）mg/dl 以上　または HDL コレステロール 40 mg/dl 未満

特定保健指導の対象にならない方は、以下の①か②の方です。
①積極的支援もしくは動機づけ支援に該当しない方
②血圧・血糖・脂質に関する薬を、1 種類以上内服している方
※健診後に上記いずれかの服薬を開始した方は、その時点で**指導のお申し込み不可または指導終了**となることがありますので、ご了承ください。

※ 腹囲・BMI、追加リスク、年齢等の基準は、全て厚生労働省が策定しています。
※ 既に健診機関等で特定保健指導を受けている場合は、お申し込み出来ません。
※ このプログラムは、労災二次健診に関連する指導とは異なります。

特定保健指導の委託先

RIZAP グループ㈱へ委託して実施しています。オンライン面接の環境や、ご本人様のスマホアプリをお使いいただける場合、**RIZAP のプログラム**へお申し込みください。難しい場合は、㈱保健支援センターをご案内しております。
プログラムの詳細は、各委託先のチラシをご覧ください。

チラシのご案内（印刷健保 HP）

RIZAP　　保健支援センター

HP トップページ→保健事業→特定健診・特定保健指導

RIZAP へのお申し込みと指導の流れ

お申し込み方法は、RIZAP のチラシの裏面をご覧ください

動機づけ支援
- 個人面接 オンラインでの個人面接（目標設定、約 50 分）
- ①オンライン 個人面接（1 回） ②アプリでやりとり
- 3 か月以降　目標・腹囲・体重等を確認して終了（アプリ上で確認）

積極的支援
- 個人面接 オンラインでの個人面接（目標設定、約 50 分）
- ①オンライン 個人面接（2 回） ②アプリでやりとり
- 3 か月以降　目標・腹囲・体重等を確認して終了（アプリ上で確認）

保健支援センターへのお申し込みと指導の流れ

お申し込みは、**ご担当者様に取りまとめ**をお願いしています

動機づけ支援
- 個人面接 対面での個人面接（目標設定、約 30 分）
- ①アプリや電話でやりとり（3 回以上）
- 3 か月以降　目標・腹囲・体重等を確認して終了（アプリや電話で連絡）

積極的支援
- 個人面接 対面での個人面接（目標設定、約 30 分）
- ①アプリや電話でやりとり（3 回以上）
- 3 か月以降　目標・腹囲・体重等を確認して終了（アプリや電話で連絡）

2025.9 時点

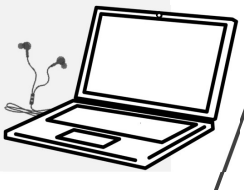
特定保健指導のお申し込みについて

ご担当者様

個人面接ができる部屋はありますか？ －いいえ→ 申し訳ございませんが、実施できません

はい

オンライン面接の環境はありますか？
※①～④全て必須です
①パソコン（推奨） or タブレット or スマートフォン
②インターネットの環境
③カメラ
④マイクとスピーカー（マイク付きのイヤホン）



－いいえ→ １つの事業場で１日３名以上、対面の面接ができますか？ －いいえ→ 別途、当組合へご相談ください。別の業者をご案内させていただくことがあります。

はい

保健支援センターで実施できます

ご担当者様による取りまとめをお願いいたします。
同封の申込書を**メールまたは、郵送**してください。
手書きで結構です。
エクセルファイルが必要な場合は、下記「申込書のエクセルファイルについて」をご覧ください。

はい

参加者１名につき、１台ずつスマートフォン（タブレット）でアプリをダウンロードし、使用できますか？

いいえ

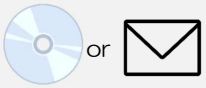
はい

RIZAP で実施できます

ご本人様から、当組合へお申込みをお願いできますか？

いいえ

ご担当者様による取りまとめをお願いします。
お申し込みの方法は、CD-R またはメールをお選びいただけます。
CD-R でのお申込みを希望しますか？



はい

ご担当者様から当組合に連絡をいただいた上で、提出用の CD-R とレターパックを郵送します。
下記エクセルファイルに必要事項を記載し、**エクセルファイルのまま** CD－R に保存し、当組合にお送りください。

いいえ

はい

ご本人様から、件名を「RIZAP 申し込み」とし、①氏名 ②事業所名 ③被保険者等番号 ④メールアドレスを当組合にメールでお申し込みください

ご参加の方の **①氏名 ②被保険者等番号 ③メールアドレス** を本文に入力し、メールでお申し込みください。
人数が多い場合は、下記エクセルファイルをご利用ください。

申込書のエクセルファイルについて

当組合のホームページ https://www.insatukenpo.or.jp/ から、ダウンロードしてください。
トップページ→保健事業→特定健診・特定保健指導（特定保健指導とは）のページにエクセルファイルの申込書があります。

初回面接までの流れ

RIZAP の場合

当組合	①対象者の名簿を郵送			④受付、RIZAP へ依頼	申し込みから約 1～2 か月後に面接
ご担当者様・ご本人様		②対象の方にご案内（人数の取りまとめ）	③所定の方法でお申し込み		⑥日程調整・面接実施
RIZAP				⑤**ご本人様**へ面接の日程調整等の連絡	

保健支援センターの場合

当組合	①対象者の名簿を郵送			④受付、保健支援センターへ依頼	申し込みから約２か月後に面接
ご担当者様		②対象の方にご案内（人数の取りまとめ）	③所定の方法でお申し込み		⑥日程調整・面接実施
保健支援センター				⑤**ご担当者様**へ面接の日程調整の連絡	

ご担当者様へのお願い

ご担当者様よりメールでお申し込みをいただいた日から、３ 営業日を経過しても、当組合からの返信がない場合、お手数ではございますが、当組合宛にお電話にてご連絡をお願いいたします。

お申し込み先・お問い合わせ先
全国印刷工業健康保険組合　保健推進課
〒 110-8646　東京都台東区東上野 1-7-2
メール hokensuishin@insatukenpo.or.jp
電話　03-5834-3180