令和 8 年度 カラダ改善プログラム

～特定保健指導の実施について～

令和 8 年度カラダ改善プログラム（特定保健指導）について、下記のとおり実施いたします。

1.概要	カラダ改善プログラム（特定保健指導）とは、生活習慣病の発症リスクが高いと判断される方に、保健師・管理栄養士等の専門スタッフが、生活習慣改善のサポートを行うものです。 ※ 病院への受診・服薬をするものではありません。
2. 対象者について	令和 8 年度に受診した特定健康診査（以下「特定健診」という。）の結果、生活習慣病の発症リスクが高いと判断される 40 歳から 74 歳以下の被保険者及び被扶養者が対象となります。 生活習慣病の発症や重症化リスクを防止することは、加入者本人の健康・保持増進のためだけでなく、健康保険組合においても安定した財政運営（保険料率の低減）に、機構においては安定した事業運営につながります。 **対象者は必ず受けていただきますようお願いいたします。** ※ 対象者の選定基準は、別添 1「令和 8 年度 カラダ改善プログラムのご案内」をご確認ください。
3.費用について	費用の負担はございません。 ※ 健康保険組合が全額負担いたします。
4.手続きについて	対象者には、実施業者（株式会社ベネフィット・ワン）からご案内が送付されます。ご案内が届きましたらご自身に合ったコースを 1 つ選択し、実施してください。 【コース】 ① ベネポ付与コース ② 選べるグッズ活用コース ③ 体組成計減量コース byFiNC （スマートフォン必須） ④ 活動量付き脂肪燃焼コース byEPSON（メールアドレス必須） ※ 詳細については、別添 4「コース・プログラム内容のご案内」をご確認ください。
5.Pep Up ポイントについて	全てのコースにおいて、最終評価で健診結果から腹囲 2.0cm以上かつ体重 2.0kg以上減少された方は、Pep ポイントを 500 ポイント付与します。ポイント付与には、健康ポータルサイト Pep Up への初回登録が必要となります。まだ初回登録をされていない方はお早めにお手続きください。



照　会　先	日本年金機構健康保険組合　　保健事業課　吉松 電話番号 03-5216-3222 ※お問い合わせは 12 時～13 時を除いた時間帯にお願いします。 （12 時～13 時は担当不在により回答できない場合があります。）
添付資料	【別添1】令和 8 年度　カラダ改善プログラムのご案内 【別添2】カラダ改善プログラム実施の流れ（被保険者） 【別添3】カラダ改善プログラム実施の流れ（被扶養者・任意継続被保険者） 【別添4】コース・プログラム内容のご案内 【別添5】よくある質問事項
備　　考	

【別添 1】

あなたの健康を応援します！

令和 8 年度　カラダ改善プログラム
～　特定保健指導実施のご案内　～

1. はじめに：対象者の皆様へ

カラダ改善プログラムは、生活習慣の改善及び生活習慣病の予防に向けたサポートを行うもので、日本年金機構（以下「機構」という。）と健康保険組合（以下「健保組合」という。）のコラボヘルス事業として効率的かつ効果的に実施することとしています。

カラダ改善プログラムの実施率を向上させ、生活習慣病の発症や重症化リスクを防止することは、加入者本人の健康・保持増進のためだけでなく、健保組合においては安定した財政運営（保険料率の低減）に、機構においては安定した事業運営につながります。

つきましては、カラダ改善プログラムのご案内が届いた被保険者（役職員）及び被扶養者（役職員のご家族）の方は自身や家族の健康のためにも、必ずカラダ改善プログラムを受けてください。

※　別添5「よくある質問事項」も併せてご確認ください。

2. カラダ改善プログラムの実施概要

対 象 者：特定健康診査（以下「特定健診」という。）の結果、生活習慣病の発症リスクが高いと判断される 40 歳から 74 歳以下の被保険者及び被扶養者

※　特定健診とは、健保組合等の医療保険者が、40 歳から 74 歳以下の被保険者及び被扶養者を対象に、内臓脂肪の蓄積に起因する生活習慣病の予防を目的として年1回実施する健康診断です。

※　機構及び健保組合では、被保険者の特定健診について、定期健康診断（巡回方式の定期健康診断や職場外で実施する定期健康診断及び人間ドック等。以下「定期健診」という。）の受診をもって実施したものとして取り扱っています。

実施期間：令和 8 年 11 月以降順次実施

※　被保険者の場合、健保組合が健康診断の結果を受領後、毎月対象者選定を行い、対象者の勤務先拠点へ順次「カラダ改善プログラムのご案内」（以下「ご案内」という。）を送付します。

※　被扶養者・任意継続被保険者はご本人様の自宅へご案内をお送りいたします。ご本人様宛てに送付ができない場合は、被保険者勤務先へお送りしますので被保険者から被扶養者へお渡しいただきますようお願いします。

※　健診機関から健診結果が提供されるタイミングが異なるため、受診月が同一でも対象者の抽出時期が異なる場合があります。そのため、拠点によって複数回に分かれてご案内が届くことがあります。

※　健康診断の受診が遅い場合（又は健康診断の結果の提出が遅くなる場合）は、令和 9 年 4 月以降も順次ご案内を送付します。

実施業者：株式会社ベネフィット・ワン

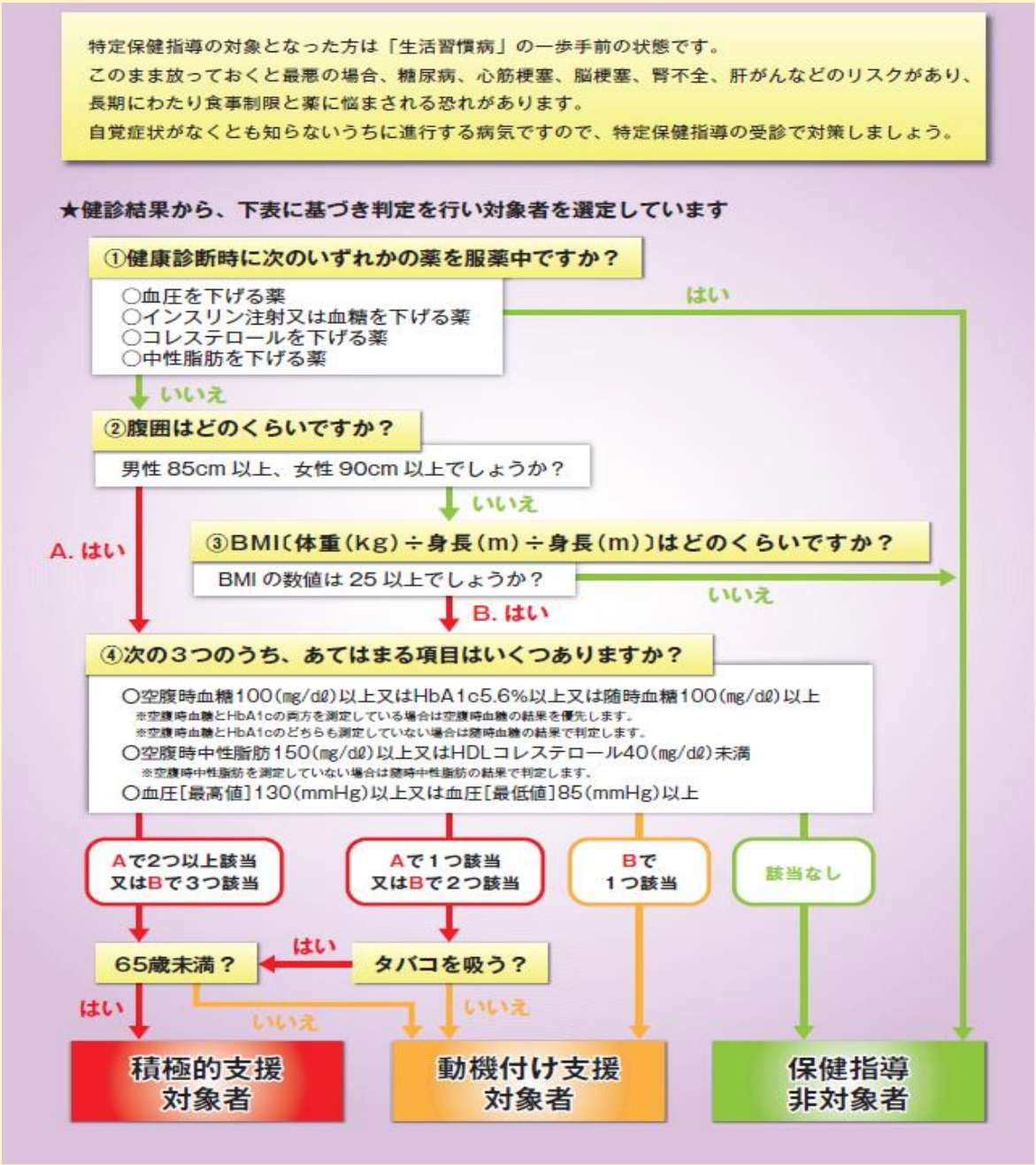
※ 健保組合が業務委託している株式会社ベネフィット・ワンが、申込み手続きから実施まで行います。

♦ **労務管理部から事務連絡が発出予定ですので、併せてご確認ください。**

3. 対象者選定方法と 2 つのレベル

(1)対象者選定方法

今年度の特定健診の結果を下表に基づき、生活習慣の改善が必要な方を「積極的支援」又は「動機付け支援」に選定します。



(2)積極的支援

対象者は、内臓脂肪の増加に加え、血圧・血糖・脂質の複数の項目に異常が現れています。

この状態を放置すると、動脈硬化がさらに進行し、高血圧症・糖尿病・脂質異常症等の生活習慣病だけでなく、脳梗塞や心血管疾患を発症する危険性も高まります。

そのため、数値悪化の要因や改善効果の高い生活習慣を知り、健康状態を改善していきましょう。

実施業者の相談員が具体的に実現可能な行動目標を選択できるように支援します。

評価終了後、1～2か月後にフォローアップとして相談員から連絡がありますので、ご対応をお願いします。

(3)動機付け支援

対象者は、内臓脂肪の増加に加え、血圧・血糖・脂質に異常が現れ始めています。

この状態が続くと、動脈硬化が進行し、高血圧症・糖尿病・脂質異常症等の生活習慣病を発症するリスクが高まります。

そのため、異常が軽度である早期の段階から生活習慣を見直し、改善に取り組むことが重要です。

実施業者の相談員(医療専門職)との面談により生活習慣改善の計画を立てましょう。

(4)動機付け支援相当

2 年連続して積極的支援に該当した場合、1 年目の積極的支援を終了(※1)しており、かつ 1 年目に比べて 2 年目の状態が改善(※2)していれば、2 年目の積極的支援は動機付け支援相当とします。

※1 健康保険組合での対象者抽出の前月までに積極的支援が終了している必要があります。
※2 BMI30 未満の者:腹囲 1cm以上かつ体重 1kg 以上
BMI30 以上の者:腹囲 2cm以上かつ体重 2kg 以上

全てのコースにおいて、最終評価で健診結果から**腹囲 2.0cm以上かつ体重 2.0kg以上減少**された方は、Pep ポイントを 500 ポイント付与します。

最終評価まで確実に実施していただきますようお願いします。

ポイント付与には、健康ポータルサイト Pep Up への登録が必要となります。まだ登録をされていない方はお早めにお手続きください。

PepUp
あなたの健康を楽しく、しっかりとサポート



【別添 2】

カラダ改善プログラム実施の流れ（被保険者）

1. ご案内の送付について

株式会社ベネフィット・ワンから、**対象者の勤務先拠点長宛てに**「あなたの健康を応援します！カラダ改善プログラム～特定保健指導の実施について～」書類一式を送付します。

＜拠点への送付物＞

拠点長向け送付物

①送付状



②2026年度
特定保健指導実施の流れ



③帳票A・B



④返信用封筒



対象者向け送付物

①圧着パンフレット（6面）





2. 初回面談日程調整までの流れ

① 対象者へ案内を配付

株式会社ベネフィット・ワンから送付物を受け取った拠点長は、対象者へ個別に案内を渡してください。

② 回答票の記入

拠点長から受け取った対象者は、案内にある「回答票」に「面談方法（対面又は Web）・希望コース等」を記入し、事務担当者に提出してください。

③ 帳票 A･B の記入

事務担当者は、対象者から回収した回答票の内容を、帳票 A･B に記入してください。

※ 訪問による面談を希望される方については、会場の空き状況等を確認し、希望面談日時も記入してください。

※ 訪問による面談を希望する方が複数名いる場合は、可能な限り同一の日程で調整していただきますようお願いします。

＜記入方法＞

□ 帳票 A

対象者が記載されていますので、対象者が希望した面談方法（対面、Web）と希望コースを☑で選択してください。

※ 退職･異動がある場合は、備考欄にその旨を記入してください。

※ 日程調整時の連絡先となりますので、拠点担当者の連絡先も必ずご記入ください。

□ 帳票 B

対面面談を希望した対象者について、希望面談日程を調整し記入してください。Web 面談を希望した対象者については、連絡先を記入してください。

※ 日程調整時の連絡先となりますので、拠点担当者の連絡先も必ずご記入ください。

④ 帳票 A･B の返送

事務担当者は、<u>ご案内到着後、原則、2 週間以内</u>に帳票 A･B のコピーを同封の返信用封筒に入れてご返送ください。原本は拠点長が保管してください。

※ 株式会社ベネフィット･ワンから事務担当者宛てに対面面談の日程確定のご連絡が来ます。必要があれば事務担当者用にコピーをしてください。



帳票A･Bのコピー



初回面談開始時期が遅れないように
ご対応をお願いします。

原則 2 週間以内に返送



※ 諸事情により返送に時間がかかる場合は、初回面談の日程調整ができている対象者の分から順次返送してください。

※ 帳票 A は再発行できません。紛失しないよう面談日まで大切に保管してください。

【返送先】
〒950-0078 新潟県新潟市中央区万代島 5-1 万代島ビル 17 階
株式会社ベネフィット･ワン 保健指導グループ 事業所調整チーム 宛

※ 本部（年金センター、監査部、年金記録業務室は除く。）における実施方法は、労務管理部厚生 G から別途、各部（室）宛てに連絡があります。

3. 初回面談について

＜対面による面談＞

（株）ベネフィット・ワンの相談員（医療専門職）が対象者の所属する拠点へ訪問し、勤務時間内に初回面談を実施します。

※ 対面による面談に要した時間は、勤務時間とみなします。

＜Web（Zoom）による面談＞

（株）ベネフィット・ワンの相談員（医療専門職）より、対象者へ直接電話が入ります。
初回面談実施日時を決定し、面談日当日までの準備をお願いします。

※ Web による面談は、勤務時間外の実施となります。

※ 初回面談の希望日時の調整にかかる連絡については、帳票 B に記載した対象者の電話番号（勤務先電話番号・携帯電話番号）により実施します。

【Web 面談時間】
平日 8:00～20:00
土曜 9:00～18:00

4. 継続支援について

初回面談実施後、LineやSMS又はメールにより継続支援及び最終評価が行われます。
継続支援を勤務時間内に実施することは差し支えありません。

＜拠点長・事務担当者の皆様へ＞

対象者が勤務時間内に継続支援の実施を希望する場合は、実施に係る配慮をお願いいたします。

※ 私物端末で行う場合は、会議室等が使用できるように配慮をお願いします。

継続支援が滞っている（中断状態となっている）場合は、実施業者の相談員（医療専門職）から、対象者の勤務先拠点に連絡が入りますので、対象者はご対応をお願いします。

5. 拠点長からの勧奨について

帳票 A・B が未回答の方、辞退を申し出ている方、初回面談をキャンセルされた方（Web 面談の日程が確定できていない方を含む）、継続支援が滞っている方（中断状態となっている）がいる拠点には（株）ベネフィット・ワンから事務担当者宛て、機構本部から拠点長宛てに連絡が入ります。内容を確認の上、対象者へ勧奨の実施をお願いします。

【別添３】

カラダ改善プログラム実施の流れ（被扶養者・任意継続被保険者）

健康診断の結果により、「生活習慣病リスクが高い」と判定された被扶養者・任意継続被保険者（以下、被扶養者等という）にカラダ改善プログラムの「ご案内」を送付しています。
被扶養者等のカラダ改善プログラムの費用についても健保組合が全額負担します。

1. ご案内の送付について

特定健診の結果により対象となった被扶養者等の登録住所宛てに、カラダ改善プログラムのご案内を送付します。

※ 住所の登録がない被扶養者の方は、被保険者（役職員）の勤務先へご案内を送付します。
ご案内を受け取った被保険者（役職員）は、被扶養者にお渡しいただくようお願いします。

※ 健診当日に、特定保健指導（初回面談）を実施している場合は、「ご案内」の送付はありません。
万が一、「ご案内」が届いた場合は破棄いただき、既に開始されている特定保健指導を継続してください。

＜被保険者の皆様へ＞
ご家族の健康維持・増進のため、被保険者から被扶養者へカラダ改善プログラムの利用勧奨をお願いします。

健保組合のホームページ（https://www.nenkinkikou-kenpo.or.jp/）も併せてご覧ください。

2. 申込方法について

お送りしたご案内をご覧いただき、案内にある申込書（はがき）に必要事項を記入し、ポストへ投函してください。

後日、（株）ベネフィット・ワンから申込書に記載いただいた電話番号へ日程等の連絡をさせていただきます。

※ 対面面談の場合は面談場所を指定いただく場合があります。（例　自宅、喫茶店等）

原則、2週間以内にご返送ください。

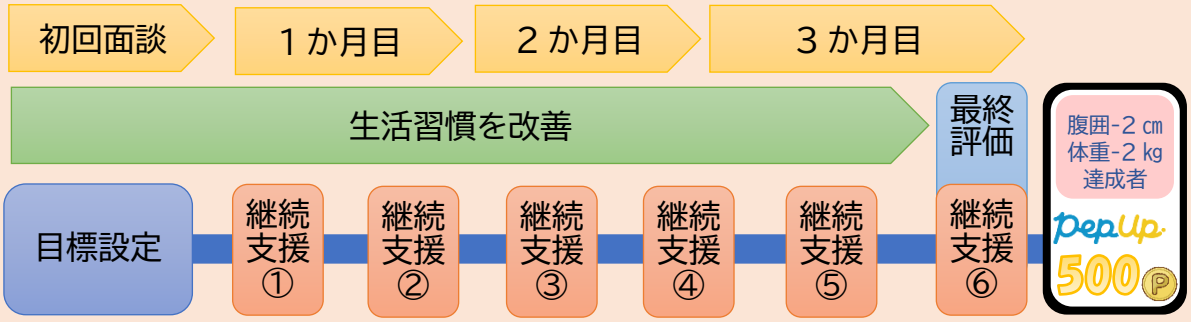


【別添４】

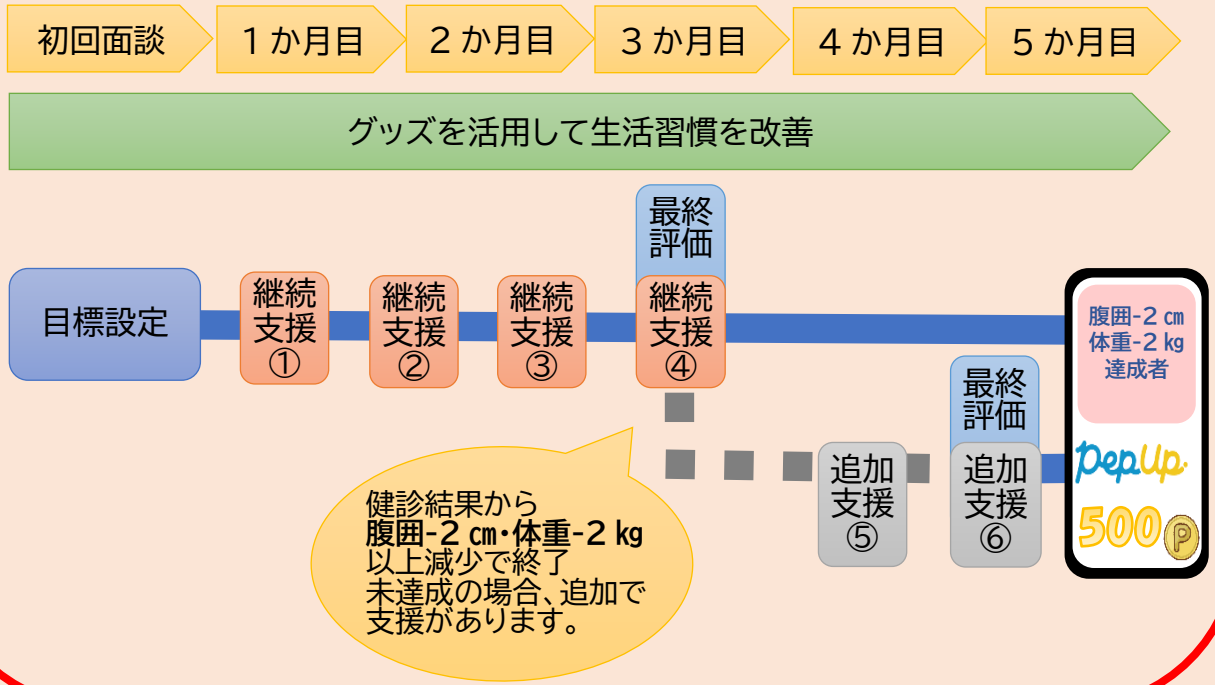
コース・プログラム内容のご案内

積極的支援

〖ベネポ付与コース〗※3 か月間で 6 回支援を行うコースです。



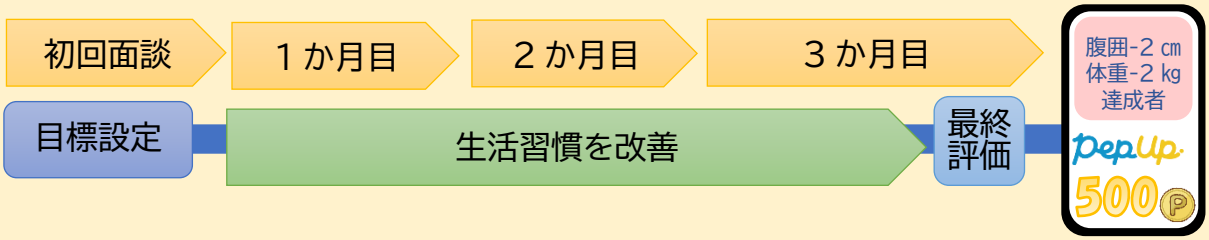
〖選べるグッズ活用コース〗
〖体組成計減量コース　byFiNC〗（スマートフォン必須）
〖活動量付き脂肪燃焼コース　byEPSON〗（メールアドレス必須）
※グッズを使用し、4回支援後 3 か月で目標達成を目指すコースです。



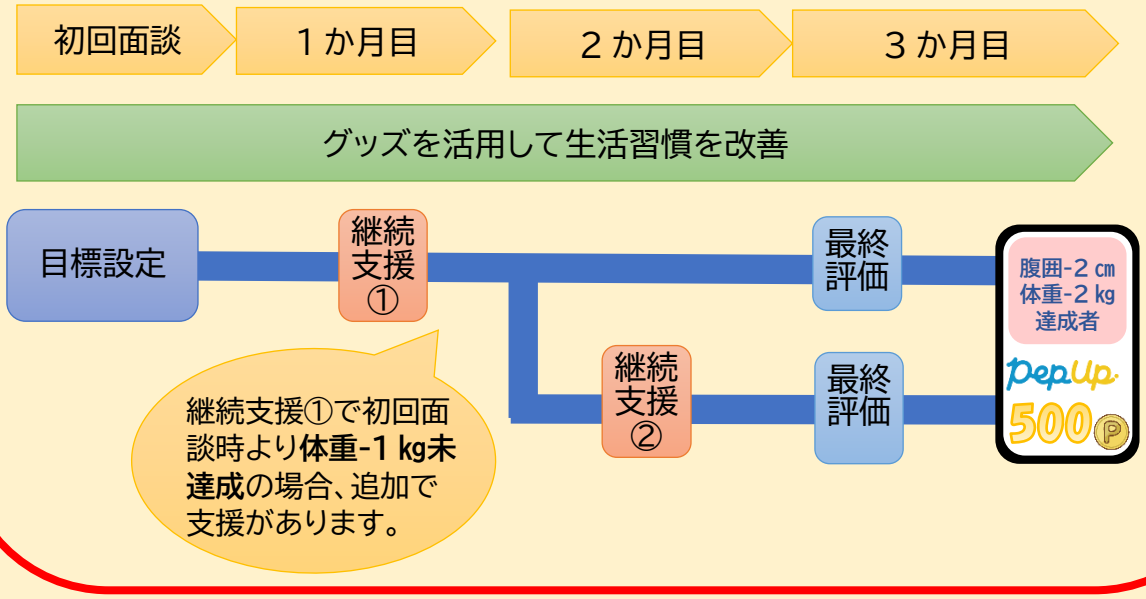
※積極的支援には、最終評価終了後1～2か月後にフォローアップ支援があります。

動機付け支援

〖ベネポ付与コース〗※3 か月間で目標達成を目指すコースです。



〖選べるグッズ活用コース〗
〖体組成計減量コース　byFiNC〗（スマートフォン必須）
〖活動量付き脂肪燃焼コース　byEPSON〗（メールアドレス必須）
※グッズを使用し、達成状況に応じて 1 回～2 回支援後 3 か月で目標達成を目指すコースです。



選べるグッズ活用コースを選択する場合について

選べるグッズ活用コースを選択する場合は、必ず申込前に QR コード先のグッズ内容をご確認ください。グッズは初回面談のタイミングにより変更となる場合がありますので、予めご了承下さい。

必ず確認してください！





■よくある質問事項

□対象者向け

Ｑ１．	**カラダ改善プログラム（特定保健指導）は必ず受けなければならないのでしょうか。**
Ａ１．	カラダ改善プログラムの案内が届いた者は、自身や家族の健康のためにも必ず実施してください。 ※　日本年金機構の就業規則には「自己保健義務」として「健康の維持・増進を図らなければならない」と定められています。 ※　カラダ改善プログラムの実施は、生活習慣の改善及び生活習慣病の予防等、加入者本人の健康保持・増進のみならず、健保組合の安定した財政運営（保険料率の低減）にもつながります。 ※　休職中等で勤務先における初回面談実施が難しい対象者は除きます。
Ｑ２．	**健康診断受診後に服薬（通院）を開始している場合でも、カラダ改善プログラムを受けなければならないのでしょうか。**
Ａ２．	健康診断受診後に服薬を開始している場合でも健康診断受診時点で、血圧、脂質、血糖に係る服薬がない場合は、カラダ改善プログラムのご案内が届く場合がございます。 健康診断受診後に血圧・脂質・血糖に係る服薬を開始し、カラダ改善プログラムの実施を希望しない場合は、その旨を拠点の事務担当者に伝えてください。 事務担当者は実施業者へ返送する帳票Ａの備考欄へ「健診後服薬」と記入し返送してください。 ※　健保組合で診療報酬明細書により血圧・脂質・血糖に係る服薬が確認できた場合のみカラダ改善プログラムの対象外となります。
Ｑ３．	**業務が忙しいため、初回面談を実施できません。**
Ａ３．	業務都合によるカラダ改善プログラムの辞退は認められません。初回面談の所要時間は 30 分程度です。健康管理の観点からも、業務を調整の上、必ず実施してください。 なお、面談を実施できるよう拠点に配慮をお願いしていますので、拠点長や直属の上長に業務の調整等について相談してください。 ※　勤務時間外における初回面談（Ｗｅｂ）の実施も可能です。初回面談（Ｗｅｂ）では、平日 8 時～20 時、土曜日 9 時～18 時に実施することが可能ですので活用を検討してください。
Ｑ４．	**体重や数値に変化が出ないため、途中で継続支援を辞退しても良いですか。**
Ａ４．	体質や生活習慣の変化が数値に現れるまでには時間がかかります。数値が変わっていなくても、「行動を起こしたこと」がすでに将来の生活習慣病リスクを減らしています。変化が出にくい時期の乗り越え方も、専門スタッフに相談し、しっかりとサポートを受けて、カラダ改善プログラムを完走してください。

今年度追加！

Q５.	**前年度の健診結果により対象者となり、初回面談等を受診しました（又は終了するまで続けられずに中断してしまいました）。今年度も初回面談を受けなければならないのでしょうか。**
A５.	カラダ改善プログラムの対象者は、毎年の健康診断結果により選定されます。 そのため、前年度の対象（終了）者であっても、今年度の健康診断結果により選定された場合には、今年度のカラダ改善プログラムを実施してください。 なお、前年度のプログラムを継続中に今年度の対象となった場合は、継続中の支援を全て終了した段階で、今年度のカラダ改善プログラムを実施してください。 前年のプログラムにおいて効果が出なかった場合等は、前年度の目標、実践内容及び実施状況等を相談員に伝えてください。 ※　Ｑ１も併せて確認してください。
Q６.	**勤務時間中に実施業者「株式会社ベネフィット・ワン」から何度も職場に電話がかかってきます。業務時間中でも対応しなければならないのでしょうか。**
A６.	前提として、初回面談以降の継続支援に係る連絡等については、初回面談時に記載した連絡先にかかってきますので、日中対応可能な電話番号を記載するようにしてください。実施業者からの連絡は、指導の継続に必要な連絡となりますので、業務時間中でも必ず対応してください。 なお、携帯電話を連絡先とした場合で、携帯電話への連絡がつかない場合は、所属拠点へ連絡する場合があります。継続支援の電話対応は、10 分程度となりますので、上長等に事情を説明の上、対応をお願いします。 ※ カラダ改善プログラムの実施を理由に執務室への私物端末の持ち込みを認めるものではありません。 ※ 業務都合等により電話に出られなかった場合には、必ず下記に折り返しの連絡をお願いします。 株式会社ベネフィット・ワン 0120-383-317（平日９：00～17：30）
Q７.	**かかりつけ医で食事指導等を受けている又は自身で数値改善に向けて取り組んでいるので、カラダ改善プログラムは受けたくありません。**
A７.	カラダ改善プログラムは、医療行為とは別で、健康リスクを減らすための職場全体の取組です。自身で健康管理に意識を持たれていること自体は大切ですが、保健師・管理栄養士等スタッフと話すことで新たな気づきが得られることもあります。 また、カラダ改善プログラムの内容をかかりつけ医と共有することもできますし、今は症状がなくても将来の病気予防につながります。今、自身で行っている取組の答え合わせをすることもできますので、カラダ改善プログラムの実施をお願いします。

よく聞かれます！

□拠点長・事務担当者向け

Ｑ１．	**カラダ改善プログラムを拒否（辞退）する対象者がいます。どのように対応したらよいでしょうか。**
Ａ１．	対象職員向けのＱ１からＱ７ を確認し、健康課題の改善を図るため、カラダ改善プログラムを実施するよう利用勧奨をお願いします。（休職中等で勤務先における初回面談実施が難しい対象者は除きます。） なお、対象者が健診結果を放置したこと等により健康課題が改善されず健康状態が悪化してしまうと、事業運営に大きな影響を及ぼす可能性があることが想定されます。 拠点長は、カラダ改善プログラムの趣旨や意義について理解し、対応をお願いします。 **＜複数回勧奨しても実施に至らない対象者への対応＞** 対象職員が拒否する理由として、誤解や不安がないか以下の拒否理由等を参考に、相手の意思を確認してください。拠点長は、必ず報告時に都度、本人の状況等を詳しく聴き取りして拠点回答欄に拒否理由と勧奨記録を具体的に記載してください。 また、労務管理部厚生グループや日本年金機構健康保険組合が、拠点回答欄の勧奨結果等を情報共有し対応方法を検討しますが、カラダ改善プログラムの実施が必要と判断された場合は、引き続き状況確認と報告をお願いします。 最終的に実施しなかった場合には、組織内で共有の上、本人宛てに書面を送付します。 （拒否理由） 忙しくて時間がない：実施方法は、オンラインによる Web 面談が選択できます。 健康だから必要ない：健診結果の数値を説明し、予防の重要性を伝えてください。 他人に健康情報を知られたくない：カラダ改善プログラムの面談内容等は他に知られません。 プログラムに不信感がある：保健師や管理栄養士等専門スタッフがサポートします。
Ｑ２．	**退職を予定している対象者がいます。今後のカラダ改善プログラムはどのように対応したら良いでしょうか。**
Ａ２．	在籍期間は、カラダ改善プログラムの対象者となります。できる限り、在籍期間中に初回面談実施日を調整してください。 ※　退職後、任意継続被保険者となった場合、引き続きカラダ改善プログラムの対象として継続支援を実施することになることを対象者に案内してください。 ※　任意継続被保険者とならない場合、資格喪失日以降の支援は終了となります。

Q3.	**異動を予定している対象者がいます。初回面談等については、どのように対応したら良いでしょうか。**
A3.	可能な限り対象者が異動する前に、カラダ改善プログラムの希望コース・面談方法の確認をしてください。 確認後、帳票 B の日程欄に、異動日、異動後の拠点名及び異動先拠点の電話番号を記入し返送してください。（記入例：「4/1 付◎◎年金事務所に異動予定（XX-XXXX-XXXX）」） カラダ改善プログラム実施業者から異動先拠点の総務担当者宛に連絡が入り、初回面談実施日を調整します。 ※ 対象者には、異動先の拠点において、初回面談実施日が調整される旨を必ず伝えてください。 ※ やむを得ず希望コース・面談方法の確認ができなかった場合や既に異動済みの場合は、異動先の拠点長へ、帳票 A 及び対象者宛の案内を送付する等で引き継ぎし、手続きしていただくよう伝えてください。
Q4.	**案内が届いてから原則 2 週間以内に提出となっていますが、人数が多いため提出期限内の返送が間に合いません。**
A4.	返送が遅くなると、初回面談の実施も遅くなるため、できる限り 2 週間以内に提出してください。 人数が多い等により返送に時間がかかる場合は、初回面談の日程調整ができている対象者の分から順次返送してください。（返信用封用は 1 部となりますので、2 回目以降の返送については郵送で対応してください。） なお、未回答となっている拠点については、案内の発送から 1 か月後を目途に、実施業者から事務担当者宛に、または機構本部労務管理部厚生グループから拠点長宛てに連絡をします。
Q5.	**今月も案内が届きましたが、毎月届くのでしょうか？**
A5.	カラダ改善プログラムの対象者の抽出は健保組合で毎月 1 回行っており、その時点で登録されている健康診断結果を対象として抽出された対象者の拠点宛てに案内を送ります。 ※ 健保組合が、健診機関から健康診断結果（人間ドック等含む。）の提供を受けるタイミングが同一ではないため、受診月が同一でも対象者の抽出時期が異なることがあり、カラダ改善プログラムの案内も複数回に分かれることがあります。
Q6.	**途中脱落危険の対象者に、継続支援の実施を強く促しても良いのでしょうか？**
A6.	業務が多忙な時期ほど、健康管理は後回しになりがちです。継続支援の実施についても、数分で完了する場合があるため、継続支援の実施を促すだけでなく、電話等の対応時間を確保する等、対象者が取り組みやすい配慮をしてください。拠点長等の一言により、職員の健康意識に変化が現れる場合もありますので、対象者が挫折せずやり遂げられるような声かけを合わせてお願いします。

今年度追加！

よく聞かれます！