

令和 8 年度前期高齢者対策重症化予防 (生活習慣病重症化予防プログラム)の実施について

前期高齢者対策重症化予防事業は、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の改善を図ることにより、これらが進行して発症する脳・心血管疾患や腎不全(人工透析の導入)等の重症化を予防する目的で実施します。

昨年度は、50 歳から 64 歳までの被扶養者・任意継続被保険者に対して実施していましたが、**今年度は被保険者にも対象を拡大して実施します。**

本事業では、検査結果の内容から、CGM(血糖値を測定できる機器)、血圧計又はスマートウォッチのいずれかを配付し、自身で数値の変化を確認することによって、生活習慣の改善につなげるサポートを行います。**血圧計、スマートウォッチはサポート終了後においても返却の必要がないため、引き続き日常生活で使用することができます。**(CGM のみ返却が必要です)

また、費用の負担は一切ございませんので、ご自身の健康づくりのために積極的にご参加ください。

※詳細については、【別添 1】「前期高齢者対策重症化予防プログラムについて」を参照してください。

対 象 者	50 歳から 64 歳(生年月日が昭和 37 年 10 月 1 日～昭和 52 年 3 月 31 日)の方で、令和 7 年度の健診結果が基準値に該当する者が対象です。 ※基準値については、【別添 1】を参照してください。
実 施 業 者	〒810-0054 福岡県福岡市中央区今川 1 丁目 25-12 株式会社 カルナヘルスサポート
案 内 発 送	(1)被保険者への案内 実施業者から対象者別の個別封筒を一括して令和 8 年 8 月 31 日(月)に拠点へ発送いたします。 (2)被扶養者・任意継続被保険者への案内 実施業者からご案内文書を令和 8 年 8 月 31 日(月)にご自宅宛てに発送いたします。

**マイナ
保険証**
始まっています!



医療機関の受診は
マイナ保険証で
何が便利になるの? メリット編 ▶

厚生労働省作成動画



照会先	日本年金機構健康保険組合 保健事業課 吉松、武藤 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】前期高齢者対策重症化予防(生活習慣病重症化予防プログラム)について 【別添 2】前期高齢者対策重症化予防(生活習慣病重症化予防プログラム)のご案内
備考	

前期高齢者対策重症化予防 (生活習慣病重症化予防プログラム)について

50歳～64歳までの方が対象です。(詳しくは下表をご確認ください。)



前期高齢者対策重症化予防事業は、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の改善を図ることにより、これらが進行して発症する脳・心血管疾患や腎不全(人工透析の導入)等の重症化を予防する目的で実施します。

昨年度は、50歳から64歳までの被扶養者・任意継続被保険者に対して実施していましたが、**今年度は被保険者にも対象を拡大して実施**します。

対象者には、**令和8年8月31日(月)に実施業者からご案内を発送**いたします。

(被保険者への案内は、対象者別の個別封筒を一括して拠点へ送付いたします)

ご案内【別添2】を受け取られた方は、内容をご覧ください、是非お申込みください。

実施業者

〒810-0054

福岡県福岡市中央区今川1丁目25-12

株式会社 カルナヘルスサポート

電話番号:050-5578-8808

お問い合わせ時間
平日 10:00～19:00
※年末年始を除く



対象者

対象者は、生年月日が昭和37年10月1日～昭和52年3月31日までの方で、令和7年度の健診結果が下表の基準に該当した方です。

※被保険者の中で特定保健指導対象者、重症化予防のパニック値(勧奨の対象となった方)に該当した者は除きます。

【健診結果基準】

検査結果(いずれかに該当した場合)	使用する機器	関連する病気
HbA1c 6.5%以上又は 空腹時血糖 126 mg/dℓ以上又は 随時血糖 200 mg/dℓ以上	CGM(リブレ) (血糖値を測定する医療機器)	糖尿病
収縮期血圧 140 mmHg以上 又は拡張期血圧 90 mmHg以上	血圧計 ※ 減塩食付き (レトルト食品 2 個)	高血圧症
中性脂肪 300 mg/dℓ以上 又はLDLコレステロール 140 mg/dℓ以上 又はHDLコレステロール 35 mg/dℓ未満	スマートウォッチ ※ 低カロリー食付き (レトルト食品 2 個)	脂質異常症

(注)CGMはプログラム終了後返却してください。

血圧計とスマートウォッチは返却していただく必要はありませんので引き続き健康管理に活用できます。

プログラム利用のメリット

- ・**無料で利用**できます。
- ・プログラム終了後、**血圧計又はスマートウォッチは返却不要です。**

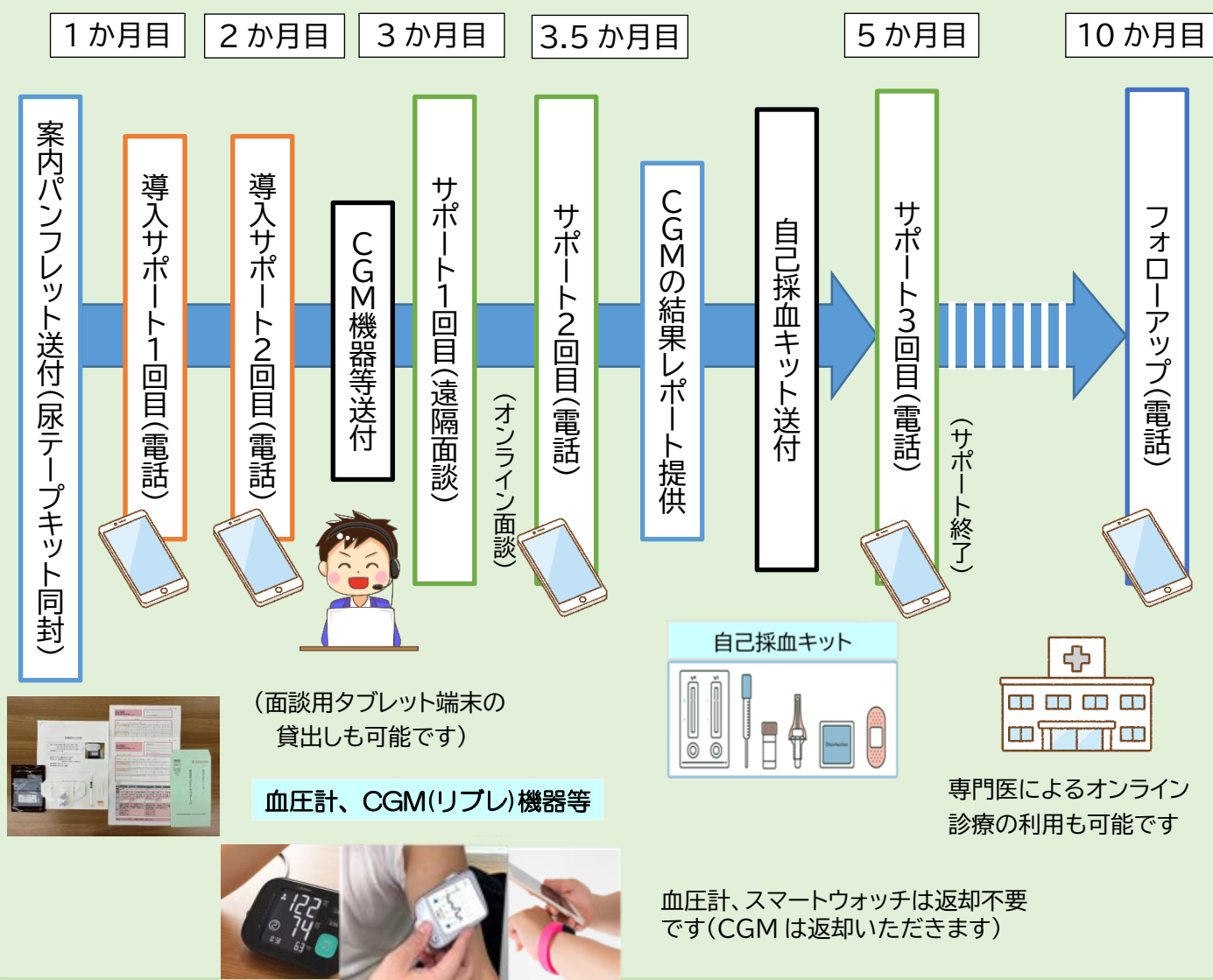
※CGM(リブレ)は返却が必要ですが、分析レポートの送付及びアプリにデータが 90 日間残るため食事の振り返り等に活用できます。

●通院中で高血圧・糖尿病・脂質異常症に係る服薬をされている方へ

治療を開始していても、悪化しないように生活習慣に留意していくことが大切です。

今回ご案内するプログラムは、主治医から生活面で指導を受けたことを実践できるよう、測定機器を使用して身体の反応をみながらサポートするものですので、効果的な改善・治療に役立ちます。通院中で生活習慣病に係る服薬をされている方も是非ご利用ください。

プログラムの流れ



留意事項**●職場でのサポートをご希望の方へ**

プログラム申込後のサポート期間中は、勤務時間内にサポートに係る連絡等を職場内で受けることは差し支えありません。

※前期高齢者対策重症化予防の実施を理由に、執務室への私物端末の持込を認めるものではありません。

＜サポート期間中の連絡可能な場合の例＞

- ・執務室等で業務用電話によるサポート期間中の連絡を希望する場合
- ・会議室や休憩室等で私物端末によるサポート期間中の連絡を希望する場合

＜サポート期間中の連絡時間＞

- ・電話は 10 分程度を目安とします。

※電話冒頭で相談員に所要時間を確認し、10 分以上要すると見込まれる場合は、業務時間外にサポートを受けるように案内してください。

●前期高齢者対策重症化予防（生活習慣病重症化予防プログラム）と重症化予防（受診勧奨通知）の両方に該当する方へ

健診結果の判定に基づいて、速やかに受診をお願いします。併せて、生活習慣病にならないように（又は悪化させないために）、プログラムを是非ご利用ください。

●その他

- ・ご案内を紛失した場合の再送付はいたしません。上記実施業者の連絡先へ直接ご連絡ください。
- ・すでに資格喪失(退職)された方のご案内が届いた場合は、お手数ですが日本年金機構健康保険組合へ回送をお願いします。

血圧

対象者様宛名

被扶養者・任意継続被保険者の皆様へのご案内には、申込期限を記載しておりません。（一定期間申込がない方へ実施業者よりご連絡をすることとしております）。

前期高齢者対策重症化予防 (生活習慣病重症化予防プログラム)のご案内

加入者の皆様

日頃より、日本年金機構健康保険組合の運営にご協力いただきありがとうございます。

本案内は、令和7年度健康診断の結果、生活習慣病のリスクが高い方にお送りしています。

今般、重症化予防のため、無料で参加できる生活習慣病重症化予防プログラムをご提供いたします。

このプログラムは、検査値からわかるお体の状態、検査項目の確認方法、生活習慣改善方法など、健康をサポートするものとなっておりますので、是非お申し込みください。

お申し込みは、本案内の裏面に記載の「二次元コード」「電話」「回答書」のいずれかの方法で2027年1月31日（日）までお願いいたします。

なお、生活習慣病は自覚症状がないまま進行し、心筋梗塞や脳卒中などの重大な疾患を引き起こす可能性があります。

健診結果で指摘された項目については、適切な治療や管理を継続することが重症化予防につながりますので、治療の開始、又は治療の継続をお願いいたします。

※本事業は、日本年金機構健康保険組合にご加入中の方を対象としております。すでに資格を喪失されている方に届いた場合は、行き違いとなりますのでご容赦ください。

※個人情報保護について

本事業は、日本年金機構健康保険組合が事業主体となり、株式会社カルナヘルスサポートに委託して実施いたします。プログラム実施に必要な個人情報は、日本年金機構健康保険組合から株式会社カルナヘルスサポートに提供しますが、目的以外に利用することは一切ありません。

日本年金機構健康保険組合
〒102-8548
東京都千代田区三番町22
TEL: 03-5216-3222

日本年金機構健康保険組合

前期高齢者対策重症化予防
(生活習慣病重症化予防プログラム)
について

費用は、
当健保組合が全額負担します。

同封書類

- ①回答書／返信用封筒
- ②尿検査キット／説明資料
- ③血圧手帳



あなたの健診結果は、「**高血圧症**」の基準値を超えています。

まだ医療機関を受診されていない方は、今回の健診結果について医師にご相談ください。

既に受診中の方は、通院を継続してください。

あわせて、生活習慣の改善に向けた保健指導として、本プログラムへの参加をお勧めします。

	検査項目	健診結果の値
血圧	収縮期血圧	160 mmHg
	拡張期血圧	80 mmHg

要受診

医療機関を受診しましょう

※受診の際、参考として
本状をご持参ください。

血圧が高いとなぜ**危険**なのか

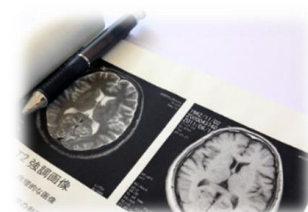
高血圧症は、血圧が高い状態が続くことで動脈硬化（血管の壁が固くなったり、変性）を招く病気で、**自覚症状がほとんどないまま進行します**。

放置すると動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞、心不全、腎障害などの重大な病気を引き起こします。

血圧の適切なコントロールには、定期的な測定と評価が欠かせません。

生活習慣の改善に加え、必要に応じて降圧薬を使用し、長期的に管理していくことが重要です。

治療の開始・継続とともに、生活習慣の改善に向けた保健指導を受けていただくことをお勧めします。



診察についてはかかりつけ医に相談しましょう。
かかりつけ医がない場合は、厚生労働省の「医療情報ネット(ナビ)」から検索できます。

医療情報ネット



プログラムでできること

①血圧計と血圧手帳をお使いいただきます。

血圧のコントロール方法を習慣づけていくことを目指します。

「どのような行動(食事・薬・ストレス・運動)をすると、どの程度血圧が変化するか?」、「どのような工夫をすると、血圧の上昇を抑えることが出来るのか?」等、体の反応を知ることがコントロールのために大切です。

また、医師からの生活指導が実践できるよう、サポートします。

高血圧症とは、診察室での血圧が、収縮期(上の)血圧140mmHg以上、又は拡張期(下の)血圧90mmHg以上のことです。



- ・血圧は、上腕で測定しましょう。(指先や手首での血圧測定はやや不正確です)
- ・1日1回の測定であれば、朝の起床後30分から1時間の血圧が望ましいです。
- ・1機会に2回測定しましょう。



プログラム終了後、血圧計は差し上げますので、引き続き健康管理にご活用いただけます。

②尿テープで簡易な自己測定ができます。

糖尿病性腎症の早期発見につながる尿検査を、ご自宅で行うことができます。



※検査方法は、同封の尿検査キットをご確認ください。
※医療機関で行う検査とは異なるため、結果は参考としてご確認ください。

今後のスケジュール

あなたのお体の状況に合わせた測定機器を使いながら、無理なく取り組んでいただけるプログラムです。期間中は、遠隔面談1回(予約制・約40分)や月1回のお電話で、日々の取り組みをサポートします。



予約の日になったら、まずお電話します。
電話が繋がったら、ZOOMで面談を始めます。

- ・保健師・看護師・管理栄養士が、あなたの健康をサポートするため、お電話でご連絡いたします。
- ・平日の夜間(19時まで)や土日・祝日にも対応しております。
- ・遠隔面談ですので、ご自宅やお車の中など、ご希望の場所でお受けいただけます。

ご利用いただいた方の声

- ・自宅^①で初回面接を受けることができて良かった。
- ・支援が終わっても継続して取り組みたいと思った。
- ・保健指導を受けて、自分でも変えなければならなかったと思っていた生活習慣を変えるきっかけになった。(背中を押してくれた！)
- ・気になっていた症状や、主治医には聞けなかったことが相談できて、自分の体のことが理解できるようになった。



保健師・看護師・管理栄養士があなたの健康をサポートいたします。
あなたのご連絡先を以下のいずれかの方法でお知らせください。

申込期限:2027年1月31日(日)

二次元コード



電話

カルナヘルスサポート
【050-5578-8808】まで
お電話ください。

回答書

同封の回答書に必要事項
を記入し、返信用封筒にて
申込期限までにご返送く
ださい。

・連絡の際のご本人確認について

お電話を差し上げる、またはお電話をいただいた際は、ご本人確認のため、フルネーム、生年月日をお伺いします。ご理解・ご協力のほどお願い申し上げます。

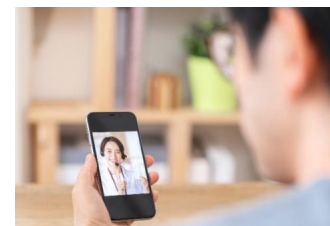
・勤務時間内に職場内でサポートの連絡を希望される方へ(被扶養者・任意継続被保険者を除く)

連絡時間は、10分程度を目安としております。なお、連絡時の留意事項につきましては、8月下旬発出予定の前期高齢者対策重症化予防に関する「健保からのお知らせ」をご確認ください。

お忙しい皆様に

本来なら対面診療が望ましいのですが、時間がなくオンライン診療を考えている方は、**専門医が行う生活習慣病オンライン診療**を受けてみませんか?

診療はZOOMを使ったオンラインで行います。
病院へ行かなくても、ご自宅などから診療を受けることができます。



オンライン診療について

下記の電話にお問い合わせいただくと、カルナヘルスサポートが医療機関へ取次ぎをいたします。

忙しくて通院が難しい働く世代の方にも専門的な治療を届けたい。

その思いから、これまでオンラインでは難しいとされてきた生活習慣病の専門的治療をオンラインで提供するプロジェクトが始まりました。本プロジェクトには、糖尿病や循環器を専門とする医師・研究者が参加し、健診施設と連携して取り組んでいます。また、株式会社カルナヘルスサポートが技術支援を行っています。

株式会社カルナヘルスサポートは、2006年に九州大学病院発の企業として医師が設立した会社です。

——専門医が行うオンライン診療プロジェクトチーム——

・井口登典志(福岡市健康づくりサポートセンター センター長・元日本糖尿病学会理事)・中島直樹(九州大学病院メディカルインフォメーションセンター 教授)・小林邦久(福岡大学筑紫病院 教授)・小池城司(循環器内科専門医)・武井涼子(糖尿病専門医)・入江内科医小児科医院(医療機関)・春日クリニック(健診機関)・のぞみメモリークリニック(医療機関)・柳町病院(医療機関)・宮入内科(医療機関)など

【業務委託・お問い合わせ先】

株式会社 カルナヘルスサポート
TEL : 050-5578-8808 (平日10時~19時※年末年始除く)
〒810-0054 福岡県福岡市中央区今川1-25-12

対象者様宛名

血糖

被扶養者・任意継続被保険者の皆様へのご案内には、申込期限を記載しておりません。（一定期間申込がない方へ実施業者よりご連絡をすることとしております）。

前期高齢者対策重症化予防 (生活習慣病重症化予防プログラム)のご案内

加入者の皆様

日頃より、日本年金機構健康保険組合の運営にご協力いただきありがとうございます。

本案内は、令和7年度健康診断の結果、生活習慣病のリスクが高い方にお送りしています。

今般、重症化予防のため、無料で参加できる生活習慣病重症化予防プログラムをご提供いたします。

このプログラムは、検査値からわかるお体の状態、検査項目の確認方法、生活習慣改善方法など、健康をサポートするものとなっておりますので、是非お申し込みください。

お申し込みは、本案内の裏面に記載の「二次元コード」「電話」「回答書」のいずれかの方法で2027年1月31日（日）までお願いいたします。

なお、生活習慣病は自覚症状がないまま進行し、心筋梗塞や脳卒中などの重大な疾患を引き起こす可能性があります。

健診結果で指摘された項目については、適切な治療や管理を継続することが重症化予防につながりますので、治療の開始、又は治療の継続をお願いいたします。

※本事業は、日本年金機構健康保険組合にご加入中の方を対象としております。すでに資格を喪失されている方に届いた場合は、行き違いとなりますのでご容赦ください。

※個人情報保護について

本事業は、日本年金機構健康保険組合が事業主体となり、株式会社カルナヘルスサポートに委託して実施いたします。プログラム実施に必要な個人情報は、日本年金機構健康保険組合から株式会社カルナヘルスサポートに提供しますが、目的以外に利用することは一切ありません。

日本年金機構健康保険組合
〒102-8548
東京都千代田区三番町22
TEL：03-5216-3222

日本年金機構健康保険組合

前期高齢者対策重症化予防
(生活習慣病重症化予防プログラム)
について

費用は、
当健保組合が全額負担します。

同封書類

- ①回答書／返信用封筒
- ②尿検査キット／説明資料
- ③血圧手帳



あなたの健診結果は、「**糖尿病**」の基準値を超えています。

まだ医療機関を受診されていない方は、今回の健診結果について医師にご相談ください。
既に受診中の方は、通院を継続してください。

あわせて、生活習慣の改善に向けた保健指導として、本プログラムへの参加をお勧めします。

	検査項目	健診結果の値
血糖	HbA1c	6.9 %
	空腹時血糖	110 mg/dL

要受診

医療機関を受診しましょう

※受診の際、参考として
本状をご持参ください。

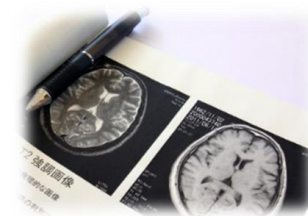
血糖値が高いとなぜ**危険**なのか

糖尿病は、血糖値が高い状態が続くことで血管や神経に障害を及ぼす病気で、**自覚症状がほとんどないまま進行します**。

放置すると網膜症による視力低下や腎症、神経障害などを引き起こし、失明や、人工透析、足の切断に至る場合もあります。

忙しい方こそ、気がつかないうちに体に負担がかかっている可能性があります。

早期に分かれれば生活習慣の見直しだけで対応できる場合もあります。
治療の開始・継続とともに、生活習慣の改善に向けた保健指導を受けていただくことをお勧めします。



プログラムでできること

①CGMリブレ2®(24時間血漿グルコース測定器)を使用して、食事や運動、時間帯による血糖の変動を知ることができます。

一度貼ると自動で血糖の記録を保存します。

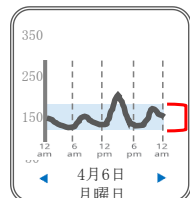
14日間貼ったままで過ごし、血糖のコントロール方法を習慣づけていくことを目指します。

また、医師からの生活指導を実践できるよう、サポートします。



センサー＆リーダー

※使用後は返却していただきます。
※アボットジャパンHPより画像掲載。



合併症予防の目安であるHbA1c7%未満を目指して、血糖値は、1日の約7割を70～180mg/dLの範囲に保ちましょう。



プログラム終了後、CGMリブレ2®は返却いただきますが、分析レポートの送付及びアプリにデータが90日間残りますので、振り返り等ご活用いただけます。

②尿テープで簡易な自己測定ができます。

糖尿病性腎症の早期発見につながる尿検査を、ご自宅で行うことができます。



※検査方法は、同封の尿検査キットをご確認ください。

※医療機関で行う検査とは異なるため、結果は参考としてご確認ください。

今後のスケジュール

あなたのお体の状況に合わせた測定機器を使いながら、無理なく取り組んでいただけるプログラムです。期間中は、遠隔面談1回(予約制・約40分)や月1回のお電話で、日々の取り組みをサポートします。



予約の日になったら、まずお電話します。
電話が繋がったら、ZOOMで面談を始めます。

- ・保健師・看護師・管理栄養士が、あなたの健康をサポートするため、お電話でご連絡いたします。
- ・平日の夜間(19時まで)や土日・祝日にも対応しております。
- ・遠隔面談ですので、ご自宅やお車の中など、ご希望の場所でお受けいただけます。

ご利用いただいた方の声

- ・自宅^①で初回面接を受けることができて良かった。
- ・支援が終わっても^②継続して取り組みたいと思った。
- ・保健指導を受けて、自分でも変えなければならないと思っていた生活習慣を変えるきっかけになった。^③(背中を押してくれた！)
- ・気になっていた症状や、主治医には聞けなかったことが相談できて、^④自分の体のことが理解できるようになった。



保健師・看護師・管理栄養士があなたの健康をサポートいたします。
あなたのご連絡先を以下のいずれかの方法でお知らせください。

申込期限:2027年1月31日(日)

二次元コード



電話

カルナヘルスサポート
【050-5578-8808】まで
お電話ください。

回答書

同封の回答書に必要事項
を記入し、返信用封筒にて
申込期限までにご返送くだ
さい。

・連絡の際のご本人確認について

お電話を差し上げる、またはお電話をいただいた際は、ご本人確認のため、フルネーム、生年月日をお伺いします。ご理解・ご協力のほどお願い申し上げます。

・勤務時間内に職場内でサポートの連絡を希望される方へ(被扶養者・任意継続被保険者を除く)

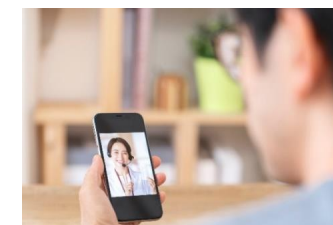
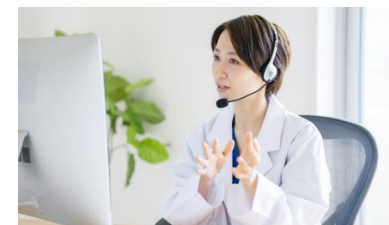
連絡時間は、10分程度を目安としております。なお、連絡時の留意事項につきましては、8月下旬発出予定の前期高齢者対策重症化予防に関する「健保からのお知らせ」をご確認ください。

お忙しい皆様に

本来なら対面診療が望ましいのですが、時間がなくオンライン診療を考えている方は、**専門医が行う生活習慣病オンライン診療**を受けてみませんか？

診療はZOOMを使ったオンラインで行います。

病院へ行かなくても、ご自宅などから診療を受けることができます。



オンライン診療について

下記の電話にお問い合わせいただくと、カルナヘルスサポートが医療機関へ取次ぎをいたします。

忙しくて通院が難しい働く世代の方にも専門的な治療を届けたい。

その思いから、これまでオンラインでは難しいとされてきた生活習慣病の専門的治療をオンラインで提供するプロジェクトが始まりました。本プロジェクトには、糖尿病や循環器を専門とする医師・研究者が参加し、健診施設と連携して取り組んでいます。

また、株式会社カルナヘルスサポートが技術支援を行っています。

株式会社カルナヘルスサポートは、2006年に九州大学病院発の企業として医師が設立した会社です。

——専門医が行うオンライン診療プロジェクトチーム——

・井口登典志(福岡市健康づくりサポートセンター センター長・元日本糖尿病学会理事)・中島直樹(九州大学病院メディカルインフォメーションセンター 教授)・小林邦久(福岡大学筑紫病院 教授)・小池城司(循環器内科専門医)・武井涼子(糖尿病専門医)・入江内科医小児科医院(医療機関)・春日クリニック(健診機関)・のぞみメモリークリニック(医療機関)・柳町病院(医療機関)・宮入内科(医療機関)など

【業務委託・お問い合わせ先】

株式会社 カルナヘルスサポート
TEL : 050-5578-8808 (平日10時～19時※年末年始除く)
〒810-0054 福岡県福岡市中央区今川1-25-12

脂質

対象者様宛名

被扶養者・任意継続被保険者の皆様へのご案内には、申込期限を記載しておりません。（一定期間申込がない方へ実施業者よりご連絡をすることとしております）。

前期高齢者対策重症化予防 (生活習慣病重症化予防プログラム)のご案内

加入者の皆様

日頃より、日本年金機構健康保険組合の運営にご協力いただきありがとうございます。

本案内は、令和7年度健康診断の結果、生活習慣病のリスクが高い方にお送りしています。

今般、重症化予防のため、無料で参加できる生活習慣病重症化予防プログラムをご提供いたします。

このプログラムは、検査値からわかるお体の状態、検査項目の確認方法、生活習慣改善方法など、健康をサポートするものとなっておりますので、是非お申し込みください。

お申し込みは、本案内の裏面に記載の「二次元コード」「電話」「回答書」のいずれかの方法で2027年1月31日（日）までお願いいたします。

なお、生活習慣病は自覚症状がないまま進行し、心筋梗塞や脳卒中などの重大な疾患を引き起こす可能性があります。

健診結果で指摘された項目については、適切な治療や管理を継続することが重症化予防につながりますので、治療の開始、又は治療の継続をお願いいたします。

※本事業は、日本年金機構健康保険組合にご加入中の方を対象としております。すでに資格を喪失されている方に届いた場合は、行き違いとなりますのでご容赦ください。

※個人情報保護について

本事業は、日本年金機構健康保険組合が事業主体となり、株式会社カルナヘルスサポートに委託して実施いたします。プログラム実施に必要な個人情報は、日本年金機構健康保険組合から株式会社カルナヘルスサポートに提供しますが、目的以外に利用することは一切ありません。

日本年金機構健康保険組合
〒102-8548
東京都千代田区三番町22
TEL: 03-5216-3222

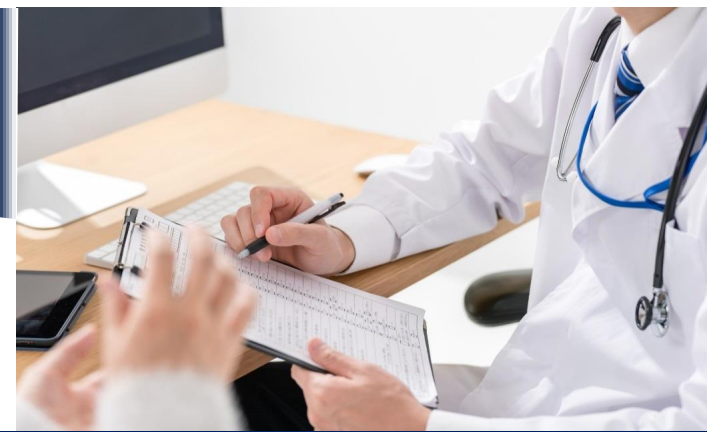
日本年金機構健康保険組合

前期高齢者対策重症化予防
(生活習慣病重症化予防プログラム)
について

費用は、
当健保組合が全額負担します。

同封書類

- ①回答書／返信用封筒
- ②尿検査キット／説明資料
- ③血圧手帳



あなたの健診結果は、「**脂質異常症**」の基準値を超えています。

まだ医療機関を受診されていない方は、今回の健診結果について医師にご相談ください。

既に受診中の方は、通院を継続してください。

あわせて、生活習慣の改善に向けた保健指導として、本プログラムへの参加をお勧めします。

	検査項目	健診結果の値
脂質	中性脂肪(空腹時)	140 mg/dL
	中性脂肪(随時)	—
	LDLコレステロール	145 mg/dL
	nonHDLコレステロール	160 mg/dL

要受診

医療機関を受診しましょう

※受診の際、参考として
本状をご持参ください。

脂質の値が高いとなぜ**危険**なのか

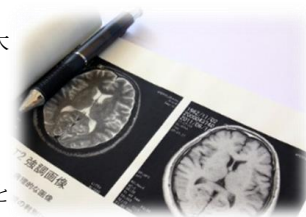
脂質異常症は、脂質の値が高い状態が続くことで、動脈硬化(血管の壁が固くなったり、変性)を招く病気で、**自覚症状がほとんどないまま進行します**。

放置すると動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞、心不全、腎障害などの重大な病気を引き起こします。

脂質の適切なコントロールには、定期的な測定と評価が欠かせません。

生活習慣の改善に加え、必要に応じて薬を使用し、長期的に管理していくことが重要です。

治療の開始・継続とともに、生活習慣の改善に向けた保健指導を受けていただくことをお勧めします。



診察についてはかかりつけ医に相談しましょう。
かかりつけ医がない場合は、厚生労働省の「医療情報ネット(ナビイ)」から検索できます。

医療情報ネット



プログラムでできること

①スマートウォッチをお使いいただき、毎日の生活に運動を取り入れる際の歩数等を測定し、ご参考としていただけます。

脂質のコントロール方法を習慣づけていくことを目指します。

「どのような行動(食事・薬・ストレス・運動)をすると、どの程度脂質の値が変化するか?」、
「どのような工夫をすると、脂質の値を改善することが出来るのか?」等、体の反応を知ることが
コントロールのために大切です。

また、医師からの生活指導が実践できるようサポートします。

プログラム終了後、スマートウォッチは差し上げますので、
引き続き健康管理にご活用いただけます。



②尿テープで簡易な自己測定ができます。

糖尿病性腎症の早期発見につながる尿検査を、ご自宅で行うことができます。



※検査方法は、同封の尿検査キットをご確認ください。
※医療機関で行う検査とは異なるため、結果は参考としてご確認ください。

今後のスケジュール

あなたのお体の状況に合わせた測定機器を使いながら、無理なく取り組んでいただけるプログラムです。
期間中は、遠隔面談1回(予約制・約40分)や月1回のお電話で、日々の取り組みをサポートします。



予約の日になったら、まずお電話します。
電話が繋がったら、ZOOMで面談を始めます。

- ・保健師・看護師・管理栄養士が、あなたの健康をサポートするため、お電話でご連絡いたします。
- ・平日の夜間(19時まで)や土日・祝日にも対応しております。
- ・遠隔面談ですので、ご自宅やお車の中など、ご希望の場所でお受けいただけます。

ご利用いただいた方の声

- ・自宅で初回面談を受けることができて良かった。
- ・支援が終わっても継続して取り組みたいと思った。
- ・保健指導を受けて、自分でも変えなければならなかったと思っていた生活習慣を変えるきっかけになった。(背中を押してくれた!)
- ・気になっていた症状や、主治医には聞けなかったことが相談できて、自分の体のことが理解できるようになった。



保健師・看護師・管理栄養士があなたの健康をサポートいたします。
あなたのご連絡先を以下のいずれかの方法でお知らせください。

申込期限:2027年1月31日(日)

二次元コード



電話

カルナヘルスサポート
【050-5578-8808】まで
お電話ください。

回答書

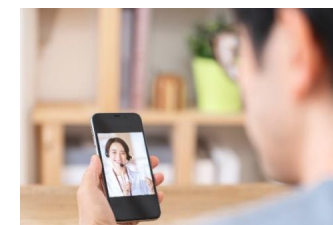
同封の回答書に必要事項
を記入し、返信用封筒にて
申込期限までにご返送く
ださい。

- ・連絡の際のご本人確認について
お電話を差し上げる、またはお電話をいただいた際は、ご本人確認のため、フルネーム、生年月日
をお伺いします。ご理解・ご協力のほどお願い申し上げます。
- ・勤務時間内に職場内でサポートの連絡を希望される方へ(被扶養者・任意継続被保険者を除く)
連絡時間は、10分程度を目安としております。なお、連絡時の留意事項につきましては、8月下旬
発出予定の前期高齢者対策重症化予防に関する「健保からのお知らせ」をご確認ください。

お忙しい皆様に

本来なら対面診療が望ましいのですが、時間がなくオンライン診療を考えている方は、**専門医が行う生活習慣病オンライン診療**を受けてみませんか?

診察はZOOMを使ったオンラインで行います。
病院へ行かなくても、ご自宅などから診察を受けることができます。



オンライン診療について

下記の電話にお問い合わせいただくと、カルナヘルスサポートが医療機関へ取次ぎをいたします。

忙しくて通院が難しい働く世代の方にも専門的な治療を届けたい。

その思いから、これまでオンラインでは難しいとされてきた生活習慣病の専門治療をオンラインで提供するプロジェクトが始まりました。
本プロジェクトには、糖尿病や循環器を専門とする医師・研究者が参加し、健診施設と連携して取り組んでいます。
また、株式会社カルナヘルスサポートが技術支援を行っています。
株式会社カルナヘルスサポートは、2006年に九州大学病院発の企業として医師が設立した会社です。

——専門医が行うオンライン診療プロジェクトチーム——

・井口登典志(福岡市健康づくりサポートセンター センター長・元日本糖尿病学会理事)・中島直樹(九州大学病院メディカルインフォメーションセンター 教授)・小林邦久(福岡大学筑紫病院 教授)・小池城司(循環器内科専門医)・武井涼子(糖尿病専門医)・入江内科医小児科医院(医療機関)・春日クリニック(健診機関)・のぞみメモリークリニック(医療機関)・柳町病院(医療機関)・宮入内科(医療機関)など

【業務委託・お問い合わせ先】

株式会社 カルナヘルスサポート
TEL : 050-5578-8808 (平日10時~19時※年末年始除く)
〒810-0054 福岡県福岡市中央区今川1-25-12