

年金機構けんぽからのお知らせ (第599号) 7.9.12



令和 7 年度前期高齢者対策重症化予防の実施について

50 歳～64 歳までの被扶養者・任意継続被保険者が対象です。(詳しくは下表をご確認ください。)

令和 6 年度の健診結果をもとに血糖・血圧・脂質の生活習慣病に関連する数値が基準値に該当する対象者に重症化を予防するために行います。

このプログラムは、検査結果の内容から、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使用して約 2 か月間検査値をコントロールできるようサポートするものです。

費用の負担はございませんのでぜひ申込ください。

※ 基準値及びプログラム詳細は【別添 1】を参照してください。

対 象 者	生年月日が昭和 36 年 10 月 1 日～昭和 51 年 3 月 31 日までの 被扶養者又は任意継続被保険者 で、令和 6 年度の健診結果が基準値に該当する方
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
案内発送方法	被扶養者及び任意継続被保険者のみが対象 です。対象者には、実施業者からプログラムの案内【別添 2】がご自宅に送付されますので申込みをお願いします。 被扶養者のご自宅にお送りできない場合は、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ください。
発 送 日	令和 7 年 9 月 13 日(土)



照会先	日本年金機構健康保険組合 保健事業課 大橋、吉田、武藤 電話番号 03-5216-3222 ※ お問い合わせは 12 時～13 時を除いた時間帯をお願いします。 (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プログラムについて 【別添 2】送付物サンプル
備考	

前期高齢者対策重症化予防プログラムについて

50歳～64歳までのプレシニアの方が対象です。(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プログラムは、今年度から新たに実施する事業です。

令和6年度の健診結果をもとに血糖・血圧・脂質の生活習慣病に関連する数値が基準値に該当する対象者に重症化を予防するために行います。

このプログラムは、検査結果の内容から、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使用して約2か月間検査値をコントロールできるようサポートします。

対象となった方には、**令和7年9月13日に実施業者から案内が送付されます。**

案内(別添2)を受け取られた方は、内容をご覧ください、ぜひ申込みください。

このプログラムの費用の負担はありません。

実施業者

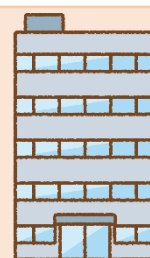
〒810-0054

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 9:00～18:00



対象者

対象者は、生年月日が昭和36年10月1日～昭和51年3月31日までの被扶養者又は任意継続被保険者で、令和6年度の健診結果が下表の基準に該当した方です。

【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

※ 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。
プログラム終了後にもご活用ください。

プログラムの内容

CGM(リブレ)を使用する場合

1 日の中で血糖値の 70%を 70~180 mg/dL の範囲に入れる事を目標にします。

Step1 食事をする前に、この食事であればどこまで血糖値のピークが上がるかを自分なりに予測します。

Step2 予測と実際のピーク値を比較し、異なる場合はなぜかを検証します。

Step3 1 日の中で血糖値の 70%が 70~180 mg/dL の範囲に入ったかを確認します。

血圧計・スマートウォッチを使用する場合

血圧・脂質の数値改善のため、生活習慣の目標を設定します。

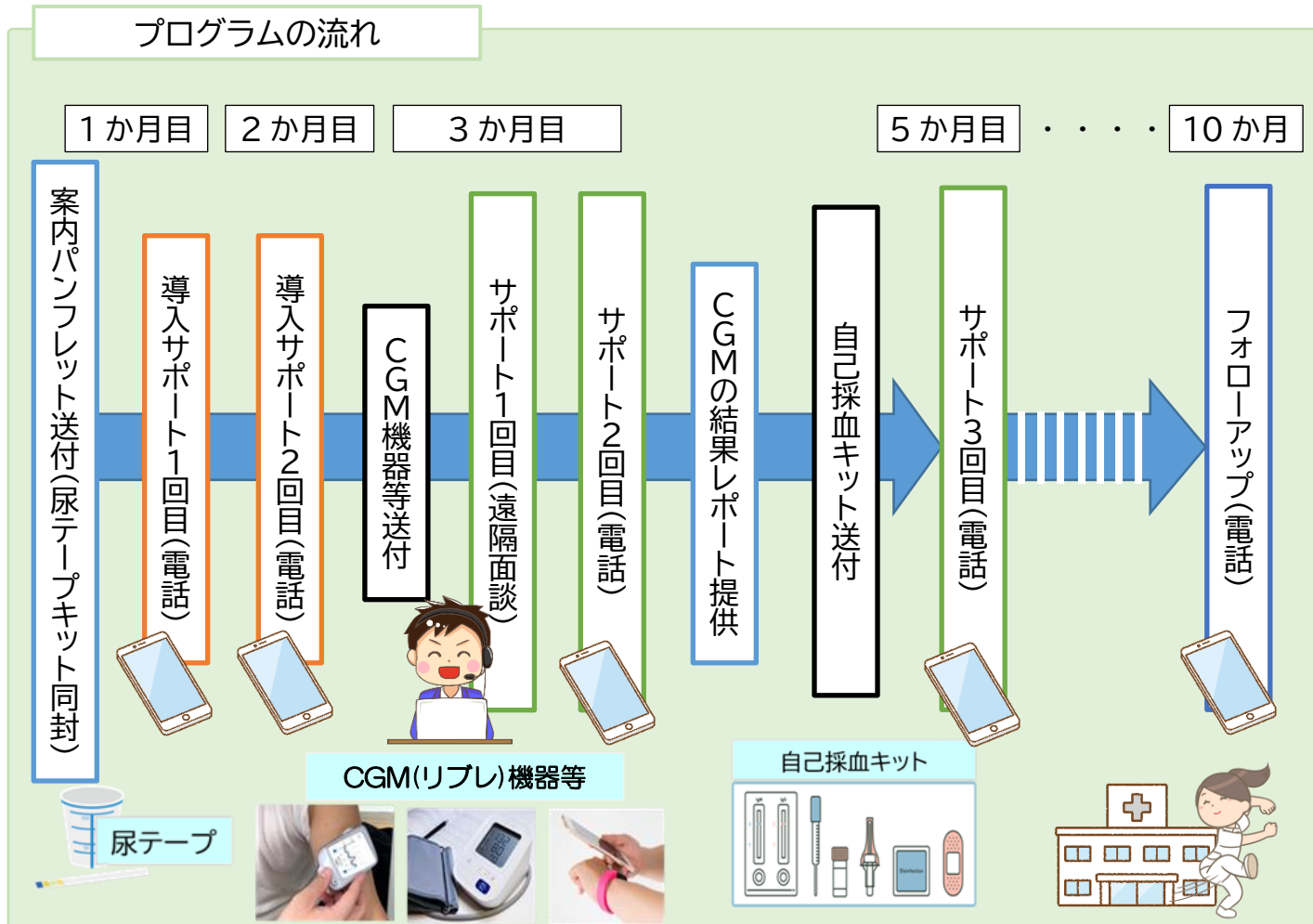
Step1 目標を実践し、日々の生活(食事や運動等)を記録していきます。

Step2 記録の推移等を検証します。

Step3 目標の効果を確認します。



プログラムの流れ



〒

カルナ タロウ
ID

様

日頃から、日本年金機構健康保険組合の保健事業にご理解、ご協力を賜り、誠にありがとうございます。

当健保組合は、生活習慣病重症化予防事業を行っており、令和6年度の健診結果から血糖値や血圧等が「糖尿病」、「高血圧症」、「脂質異常症」の診断基準となる数値を超えている方にこのお知らせをお送りしています。

ご案内するプログラムは、健診結果の改善項目に合わせた機器を使用してご自身で数値のコントロールを目指し、健康な生活を送れるよう、重症化を防ぐためのサポートをさせていただくものです。(裏面の「プログラムの流れ」をご覧ください。)

この事業は、「株式会社カルナヘルスサポート」に委託して実施しており、費用負担は一切なく、無料で受けていただけます。この機会に是非お申し込みください。

なお、現時点で参加の意思はなくても、プログラムの詳しい内容をお知りになりたい方は、下記の電話番号までご連絡ください。

申込方法(WEBまたはお電話にて)

WEB申し込み

 **二次元コードを読み取りすすめてください**

※二次元コードが読み取れない場合は、誠に恐れ入りますが、
下記電話番号までお電話ください。

二次元
コード

電話申し込み

 **050-5578-8808(受付時間:平日9時~18時)**

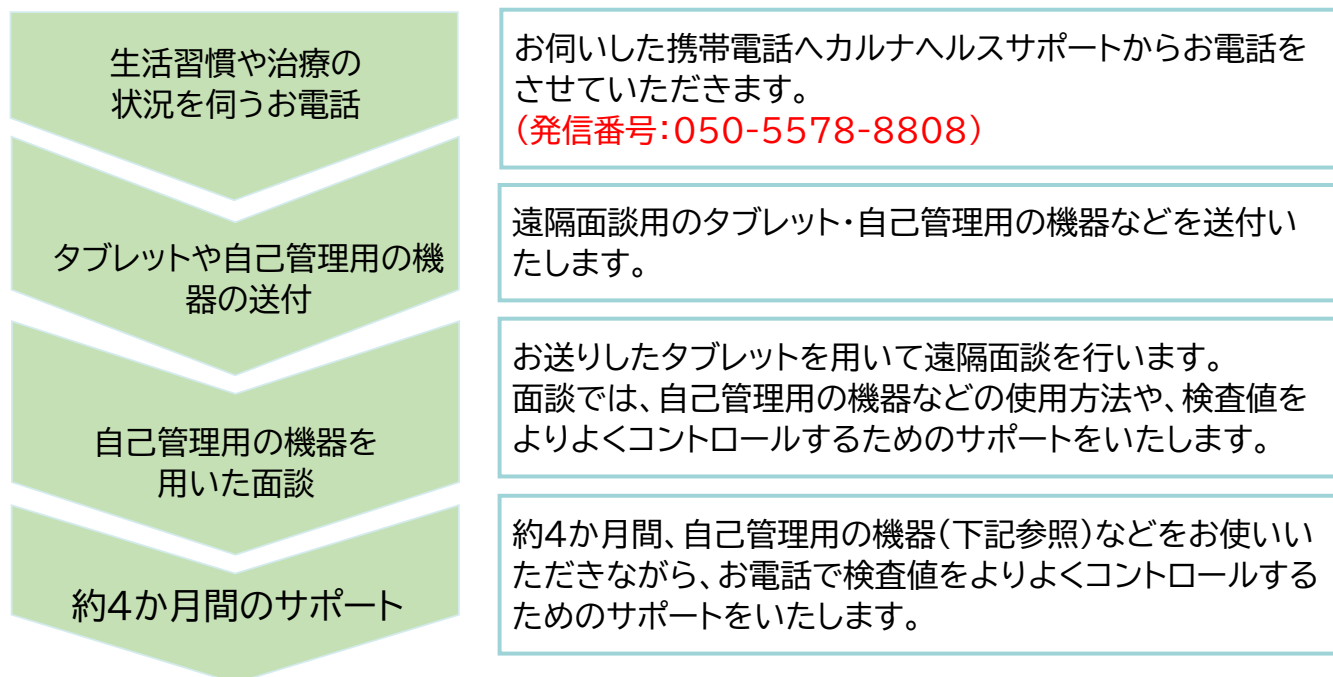
予約期日は  日までとなります。

※期日を過ぎた場合の変更等については、裏面の株式会社カルナヘルスサポートへお電話ください。

期日までに参加の意思の確認ができなかった場合は、ご連絡させていただくことがございますのでご了承ください。

裏面もご確認ください。

プログラムの流れ



終了

平日の夜や
土・日も可能です！
事業所やご自宅など
あなたの好きな場所で
面談できます！



自己管理用の機器について

健診結果が以下の基準に当てはまる場合は対象の機器をお使いいただけます。
どの機器をお使いいただくかは電話にてご案内いたします。

血糖値

HbA1c 6.5%以上 または
空腹時血糖 126mg/dl以上
または 随時血糖 200mg/dl以上
「24時間持続血糖測定器」



血圧

収縮期血圧 140mmHg以上 または
拡張期血圧 90mmHg以上

「血圧計」



脂質

中性脂肪 300mg/dl以上 または
LDL 140mg/dl以上
または HDL 35mg/dl未満
「スマートウォッチ」



委託先・問い合わせ先(プログラムの内容について)

株式会社 カルナヘルスサポート
〒810-0054 福岡県福岡市中央区今川1丁目25番12号
TEL:050-5578-8808(受付時間:平日9時~18時)