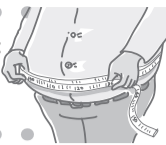


# メタボリックシンドローム改善のための「特定保健指導」



別表1 保健指導レベルの階層化

<b>ステップ1</b>					
①または②に該当するか確認します。					
[腹囲]	男性 85cm以上	女性 90cm以上	男性 85cm未満かつBMI(※1)25以上	女性 90cm未満かつBMI25以上	
<b>ステップ2</b>					
健診結果から次の項目にいくつ該当するか数えます。					
1. 空腹時血糖値100mg/dl以上またはヘモグロビンA1c5.6%(NGSP)以上					
2. 中性脂肪値150mg/dl以上またはHDLコレステロール値40mg/dl未満					
3. 収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上					
4. 喫煙経験があり、上記1~3の項目に1つ以上該当する					
<b>ステップ3</b>					
ステップ1、2から保健指導対象者を3つの指導レベルにグループ分けします。					
	ステップ2	どれも該当しない	1つ該当	2つ該当	3つ以上該当
ステップ1					
①に該当の場合	情報提供	情報提供	動機付け支援	積極的支援	積極的支援
②に該当の場合			動機付け支援		
上記のどれにも該当しない		情報提供	情報提供	情報提供	情報提供
〔※1〕BMIとは肥満度を示す体格指数です。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)により算出します。					

特定健康診査の結果(腹囲、BMI、血糖、脂質、血圧、喫煙歴)から生活習慣病の発症リスクが高く、予防効果が大きく期待できる方に対して、生活習慣を見直すサポートとして特定保健指導を実施しています。

中央区国民健康保険加入者で、生活習慣病発症リスクにより分類された3つの保健指導レベル(別表1のとおり)のうち「動機付け支援」または「積極的支援」と判定された方に、区から「特定保健指導利用券」をお送りします。利用された方には歩数計を配布していますので、この機会に

ぜひご利用ください。

◎特定健康診査の結果説明と同時に特定保健指導を受ける方法もあります。詳しくはお問い合わせください。

◎健康保険組合などに加入されている方については、それぞれの組合窓口にお問い合わせください。

**対象・内容**  
別表2のとおり

**費用**  
無料  
☎福祉保健部管理課保健係  
☎(3546)5397

別表2 特定保健指導の対象・内容

指導対象者	指導レベル	指導内容
受診者全員	情報提供	情報提供(医療機関からパンフレットの配布)
リスクが出始めた方	動機付け支援	グループまたは個別指導(原則1回実施)
リスクが重なりだした方	積極的支援	グループまたは個別指導(3~6カ月実施)

◎服薬中の方は、特定保健指導の対象となりません。  
◎65歳以上74歳以下の方(※2)は、積極的支援の対象となった場合でも動機付け支援となります。  
(※2)当該年度中に75歳になる方のうち、健診受診日時点で74歳の方を含みます。  
◎75歳以上の方は、特定保健指導の対象とはなりません。

## 障 受給者証の更新

心身障害者医療費助成制度は、重度心身障害者の方の福祉の増進を図るために、都が医療費の一部を助成するものです。

現在の「障受給者証」は8月31日(火)で期限切れとなりますが、対象者には新しい受給者証(水色)を8月末日までに郵送します。

期限の切れた受給者証は区役所4階障害者福祉課または日本橋・月島特別出張所へお返しく下さい(郵送可)。

次の①~⑥の要件を全て満たす方で、まだ受給者証の交付を受けていない方は、お問い合わせください。

- ①区内に住所がある方
- ②施設入所者で、中央区から介護給

付費が支給されている方

- ③障害児施設給付費が東京都から支給されている方
  - ④「身体障害者手帳」1・2級(内部障害にあっては3級も可)の方、「愛の手帳」1・2度の方または「精神障害者保健福祉手帳」1級の方
  - ⑤健康保険または後期高齢者医療制度に加入している方
  - ⑥所得が基準額(別表3参照)以下の方
- ◎①~⑥の該当者であっても、後期高齢者医療制度被保険者(障害認定により加入している方も含む)で住民税が課税されている方、65歳以上で新規に各種手帳を取得した方は対象になりません。

### 助成する医療費の範囲

健康保険や後期高齢者医療制度などの各種医療保険の自己負担分から④一部負担金(別表4参照)を差し引いた額。

◎入院時食事療養・生活療養標準負担額の助成はありません。

### 高額医療費の支給

別表3

扶養親族の数	0人	1人	2人	3人	4人
基準額(円)	3,604,000	3,984,000	4,364,000	4,744,000	5,124,000

◎20歳以上は受給資格者本人の所得、20歳未満は世帯主等所得で判断します。

別表4

区分	一部負担金自己負担割合	自己負担上限額	
		外来(個人ごと)	外来+入院(世帯の障受給者合算)
住民税課税者	1割	18,000円/月 年間上限:144,000円/年	57,600円/月 44,400円/月(※)
住民税非課税者		負担なし	

(※)過去12カ月以内に3回以上、上限額(57,600円)に達した場合の4回目以降の上限額

1カ月に支払った一部負担金の合計額が自己負担上限額(別表4参照)を超えた場合には、申請により、その超えた分が後から払い戻されます。対象者には申請書をお送りします。

◎詳しくはお問い合わせください。

☎障害者福祉課障害者福祉係  
☎(3546)5389

## 障害者総合支援法の対象となる難病のご案内

障害福祉サービスなどの対象となる難病として、361疾病が定められています。対象疾病に罹患されている方が、障害福祉サービスなどの利用を必要とする場合、障害者手帳(身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳)をお持ちでなくて

も、支給対象となります。

### 対象

障害者総合支援法の対象疾病  
◎詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。

### 手続き

対象疾病に罹患していることが分

かる証明書(診断書または特定疾患医療受給者証など)を持参の上、申請してください。その後、障害支援区分の認定の手続きなどを経て、必要とされるサービスの種類と量が決まり、支給開始となります。

### 対象となるサービス

- ・障害児・者 障害福祉サービス、相談支援、補装具および地域生活支援事業の一部(日常生活用具、移動支援)
- ・障害児 障害児通所支援および障害児入所支援

☎障害者福祉課相談支援係

☎(3546)6032  
FAX(3544)0505

HP厚生労働省

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/shougaihashukushi/hani/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougaihashukushi/hani/index.html)

## がん検診・精密検査を受診しましょう

がんは日本人の死因の第1位となっており、約2人に1人ががんになると言われています。早期にがんを発見するため、区ではがん検診を実施しています。対象の方には区から受診券を送付していますので、定期的ながん検診を受診しましょう。

また、がん検診では精密検査が必要かどうかを調べます。がん検診を受診して「要精密検査」と判定された方は、より詳しい検査を行い、本当

にがんがあるかを調べる必要があります。実際がんであるとは限りませんので、怖がらず、必ず精密検査を受診してください。

### 費用

無料(ただし、精密検査および検診内容以外の検査は受診者負担)  
☎福祉保健部管理課保健係  
☎(3546)5397

HP<https://www.city.chuo.lg.jp/kenko/kenko/gan/index.html>

## 令和4年度 東京都重症心身障害児(者)通所事業を新規に希望する方へ

都では、重度の知的障害および重度の肢体不自由が重複している重症心身障害児(者)を対象に、地域社会の中で生活していくために必要な療育や、日常生活動作訓練などを行う通所事業を実施しています。

本事業の利用を希望される場合には、区を通じて施設への申し込みが必要です。

令和4年4月から新規に通所を希望される方は、障害者福祉課にご相談の上、お申し込みください。

### 申し込み期間

おおむね9月中  
◎施設の状況によりご希望に添えない場合もあります。

☎障害者福祉課相談支援係  
☎(3546)5602

凡例 問い合わせ(申込)先 HP ホームページアドレス Eメールアドレス