

ライク健康保険組合 令和7年度重症化予防事業

スギ薬局グループ

管理栄養士がアドバイス

参加費
無料

生活習慣改善 **きっかけ** づくり支援

「健診結果フォローアップ」のご案内

本ご案内は、直近の健診で血圧・血糖・脂質の検査結果が保健指導判定値（赤枠）に該当した方にお送りしています

ライク健保がお伝えしたいこと

自分勝手に「結果票の医師のコメントが厳しくなかったから問題ない」等と判断していると、心筋梗塞や脳卒中を発症し、退職を余儀なくされることがあります。後遺症の程度によってはリハビリのため3か月ほど入院する場合があります。そのようなリスクからご自身を守るため、ぜひご活用ください。

表：標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）
別紙5 健診検査項目の保健指導判定値及び受診勧奨判定値より一部改変

	項目名	保健指導判定値	受診勧奨判定値	単位
血圧	収縮期血圧	≧ 130	≧ 140	mmHg
	拡張期血圧	≧ 85	≧ 90	mmHg
脂質	中性脂肪（空腹時）	≧ 150	≧ 300	mg/dl
	中性脂肪（随時）	≧ 175	≧ 300	mg/dl
	HDLコレステロール	< 40	-	mg/dl
	LDLコレステロール	≧ 120	≧ 140	mg/dl
	Non-HDLコレステロール	≧ 150	≧ 170	mg/dl
血糖	血糖（空腹時・随時）	≧ 100	≧ 126	mg/dl
	HbA1c	≧ 5.6	≧ 6.5	%
肝	AST(GOT)	≧ 31	≧ 51	U/L
	ALT(GTP)	≧ 31	≧ 51	U/L
	γ-GT(γ-GTP)	≧ 51	≧ 101	U/L
腎	eGFR	< 60	< 45	ml/min/1.73m ²
血液一般	血色素量（ヘモグロビン値）	≧ 13.0(男性) ≧ 12.0(女性)	≧ 12.0(男性) ≧ 11.0(女性)	g/dl

今の状態を放置すると、疾患発症および悪化の可能性があります！

健康な生活

不健康な生活

- 喫煙
- 運動不足
- 不健康な食事
- 過度の飲酒

健診値の悪化

- 血圧高め
- 血糖高め
- 脂質高め

あなたは今このステージです

生活習慣病の発症

高血圧症

糖尿病

脂質異常症

手遅れになる前に…



重大な疾患の発症

脳卒中

心筋梗塞

失明

透析

四肢切断

健康なカラダへ！
一緒に実践
健診結果
しっかり確認

管理栄養士 と 4つのツール で

一緒に・気軽に・楽しく生活習慣改善！



あなた専用の 健診結果レポート

- ✓ あなたの健診結果に基づいたあなた専用のレポートをご自宅にお届け
- ✓ 初回面談で、**管理栄養士**とともに健康状態を確認、生活習慣の改善ポイントをアドバイス



AI搭載 健康管理アプリ

プログラム
終了後も
使える！

- ✓ 写真を撮るだけで簡単記録、シンプルに可視化
- ✓ あなたの食事を解析、自動で栄養素計算
- ✓ **管理栄養士**とデータ連携



いつでも チャット相談

- ✓ カロミルアプリを通して**管理栄養士**にチャット相談可能
- ✓ プログラム期間中、いつでも何度でもご相談可能



あなたに合わせた コンテンツ配信

- ✓ 食事、運動、飲酒、肥満、睡眠、ストレス、タバコなど手軽な読み物、一緒に実践できる動画が約40種類
- ✓ あなたが見直す必要のある生活習慣合わせて**管理栄養士**がチョイスして配信

お申込み～実施の流れ



※ ご参加には、ご自身のスマートフォンが必要となります
※ 電話、ICT、アプリ利用に伴う通信料はご利用者様のご負担となります

事業に関するお問い合わせ

ライク健康保険組合



06-6362-1133

[受付時間] 9:15 ~ 18:15 (平日のみ)

プログラムに関するお問い合わせ



スギウェルネス プログラム実施委託先



070-1574-0318

[受付時間] 9:00 ~ 17:00 (土日祝を除く)



sugi.zyuusyoukayobou@sugi-pharmacy.co.jp