

いつまでも
若々しく元気な
からだを保つ！

受けてみらんね！ 特定保健指導

あなたやあなたの大切な人が病気で倒れたら…自分だけでなく支えてくれるご家族もきっと困ります。忙しいからこそ、からだの状態と向き合い、健康づくりを考えてみませんか？

特定保健指導とは？

40歳～74歳で医療保険に加入している方を対象とした特定健康診査(いわゆるメタボ健診)を受けられた方で、生活習慣病の発症リスクが高い方に対して、医師や保健師、管理栄養士などの専門家が生活習慣改善のためのサポートを行うものです。
生活習慣病の発症にはメタボリックシンドロームが深く関わっていることから、早い段階で特定保健指導を受けることが大切です。

メタボリックシンドロームとは？

内臓脂肪の蓄積に加えて、血圧が高い、血糖値が高いなど、糖尿病をはじめとする生活習慣病になりやすく、心臓病や脳などの血管の病気につながりやすい状態のことです。
内臓脂肪が増えると、血圧や血糖値を上げたり、血管を傷つけたり、血栓ができやすくなるなど動脈硬化が進んで、命にかかわる病気を発症します。

ただ太っているだけでメタボとはいわない!!



どんな人が受けるの？

特定保健指導の対象者は

今年度、特定健康診査を受けた方で、①～③のすべてに当てはまる方となります。

- 1** 腹囲
男性：85cm以上
女性：90cm以上
又はBMI 25.0以上
- 2** 血圧、血糖、脂質(中性脂肪、HDLコレステロール)のうち、1つでも異常のある方
- 3** 血圧、血糖、脂質のお薬を飲んでいない

特定保健指導には、リスクの程度に応じて、動機付け支援と積極的支援があります。(よりリスクが高い方が積極的支援となります)

動機付け支援

メタボのリスクが出始めています

▶軽度の異常でも放置するとキケン!!

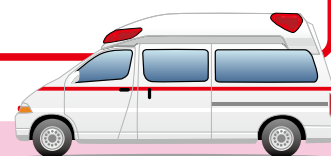
メタボはそれぞれの異常が軽度でも重なることで心臓病や脳卒中などの生活習慣病にかかる可能性が高くなります。放置せずに生活習慣を改善する必要があります。

積極的支援

メタボのリスクが高くなっています

▶今すぐ生活習慣の改善を!!

心臓病や脳卒中などの生活習慣病にかかる可能性が高い状態です。今すぐに生活習慣を改善する必要があります。



どういことをするの？

みなさまがご自身の健康状態を把握し、生活習慣の改善のためにご自身で取り組みを続けて、健康的な生活を送ることができるよう、専門のスタッフが支援いたします。

健康づくり協会が行う内容のご紹介

動機付け支援

積極的支援

【初回面接(個別面接または複数名のグループによる支援)】

主役はあなたです。特定健康診査の結果をもとに、保健師または管理栄養士と一緒に、改善のための目標を立て、すぐに取り組める計画を一緒に考えていきます!!

平成30年度から、パソコンやスマートフォンを使ってのセルフチェックが可能になりました!初回面接から1年間はこのセルフチェックの機能が利用できます。



【継続支援(初回面接から3ヶ月以上)】

電話やメールなどで取り組み状況の確認と、継続のためのアドバイスをを行います。

【評価(初回面接から3~6ヶ月後)】

手紙や電話、メール、面接などで、取り組めたこと・難しかったことなどを振り返ります。さらに、これからの取り組み継続を応援します!

実際に受けられた方の声

60代男性

開始時	6ヶ月後
体重 73.6kg	72.3kg
腹囲 99.5cm	95.0cm

**体重 -1.3kg
腹囲 -4.5cm**

血圧を下げるためには減塩やウォーキングなどが大切だということが分かり、自分のためだと意識も変わり、積極的に行動するようになりました。
これからも仕事を続けるために、動ける体を維持していきたい!

受けたいけど、どうすればいい？

特定保健指導の対象になられた方には、健康保険証を発行している医療保険者(市町村国民健康保険や協会けんぽなど)から、特定保健指導のご案内が届きます。医療保険者により、お申込み方法や、受けられる機関が決まっていますので、詳しくは医療保険者にお問い合わせください。