

特定健診・特定保健指導のご案内



特定健診を受けて、「健康生活」につなげよう！

当健保組合の40～74歳の方に特定健診を受けていただきます

▼生活習慣病のリスクが高い方は、保健指導も受けます

特定健診は、将来の生活習慣病のリスクを早期に見出すために行う健診です。特定健診の対象者は、40～74歳の当健保組合の被保険者と被扶養者の方です。対象者には、「特定健診の検査項目を含む健診」を受

けていただくことになります。

その結果、リスクが高いと判定された方は、医師・保健師・管理栄養士といった専門家と一緒に、生活習慣の改善にチャレンジすることになります。

▼特定健診・特定保健指導の流れはこうなっています

特定健診

1

当健保組合の実施する特定健診を受診します

主に次の6つの検査項目から、生活習慣病のリスクを判定します。

血圧
(収縮期・拡張期)をチェック

血糖
(空腹時血糖またはヘモグロビンA1c)をチェック

血中脂質
(中性脂肪またはHDLコレステロール)をチェック

喫煙歴
をチェック

腹囲
(内臓脂肪量)をチェック

BMI
(肥満度)をチェック

2

健診結果が届きます

健診結果によっては、特定保健指導を受けていただきます。

●リスクが低いと判定された方

▶来年度もこの状態をキープできるようにしましょう。

油断は禁物！
基準値を超えていなくても、数値が上昇傾向の人は要注意。早めに対策をとりましょう。



●リスクが高いと判定された方

▶「特定保健指導」のご案内が届きます。③へ進んでください。

特定保健指導

3

特定保健指導で半年後の改善を目指します

リスクの程度によって2つのコースがあります。専門家と相談しながら、半年間、生活習慣の改善にチャレンジします。

リスク中

●動機付け支援

▶原則1回、専門家と面接し、行動計画を半年間実践します。

リスク高

●積極的支援

▶定期的に専門家のサポートを受けながら、行動計画を半年間実践します。

4

半年後、改善状況がチェックされます



よい結果が得られるよう、がんばりましょう！

