

「特定保健指導」で 健康な生活をGET!

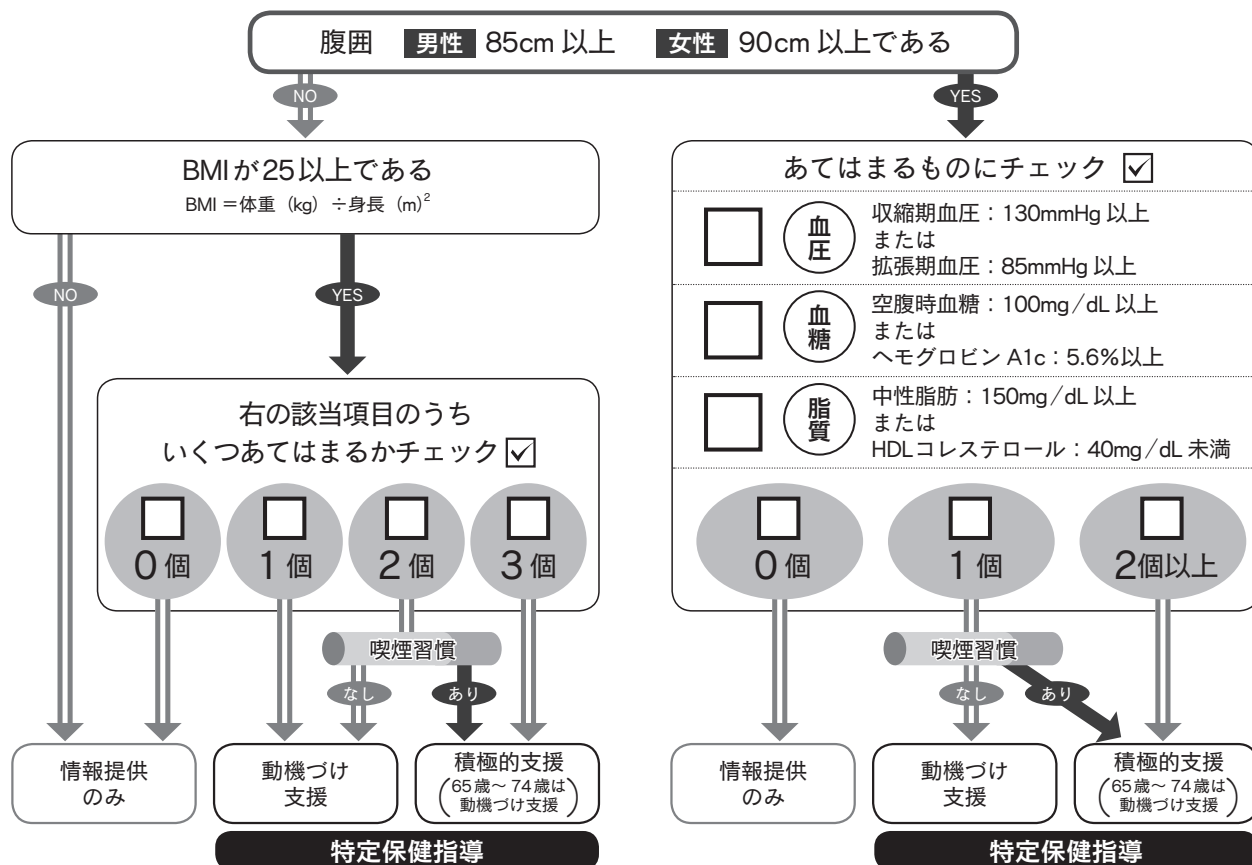
特定健診を受けた方のうち、生活習慣病になるリスクが高い方に「特定保健指導」が行われます。

病気を未然に防ぐチャンスですから、案内が届いた方は必ず参加してください。

特定保健指導の対象者は こうして選ばれます

「内臓脂肪の蓄積」がある方のうち、「血圧」「血糖」「脂質」の検査数値と「喫煙習慣」の有無から判断して、対象者が選定されます。

血圧や血糖など、それぞれの数値はそれほど悪くなくても、リスクが重なる「メタボリックシンドローム」になりやすくなります。糖尿病や心筋梗塞、心不全、脳卒中、脳梗塞などの大病を発症する前に、保健指導によって生活習慣を改善するための取り組みです。リスクの数に応じて「動機づけ支援」と「積極的支援」の2通りの特定保健指導に分けられています。



※高血圧症、糖尿病、脂質異常症の治療のための薬を服用中の方は特定保健指導の対象となりません。

どんな人が、どんな指導をしてくれるの？

特定保健指導を行うのは、保健師や看護師、管理栄養士など、病
気予防のエキスパートです。問い詰めたり叱ったりすることは決し
てありませんので、安心してご参加ください。

健診結果を見ながら、一人ひとりの生活に合った行動計画を一緒
に作成します。一方的に指導するのではなく、自分自身の生活習慣
をふり返り、達成できそうな目標を設定して、健康的な生活習慣を

続けられるようにサポートしてくれます。

健診機関によっては、健診を受けた当日に保健指導を受けられ
り、電話やメールで受けたりすることもできます。健康管理のエキ
スパートにご自身の健康について相談できるよい機会を、ぜひご活
用ください。



今年度の健診をまだ申し込んでいない方は、早めにお申し込みください！

年度後半になると、健診機関の予約がとりづらくなります。また、健診を受けたあとに、特定保健指導の対象となったり再検査となることもありますので、早めに受診してください。



ご家族の健診にも、被保険者のみなさんが責任をもちましょう！

ご家族が健康でないと、被保険者のみなさんも安心して働けません。ご家庭にいる奥様の健診受診率がとくに低くなっています。40歳以上のご家族は必ず年1回健診を受けて健康チェックをするよう、被保険者のみなさんが責任をもってください。