

受けましたか？ 特定保健指導

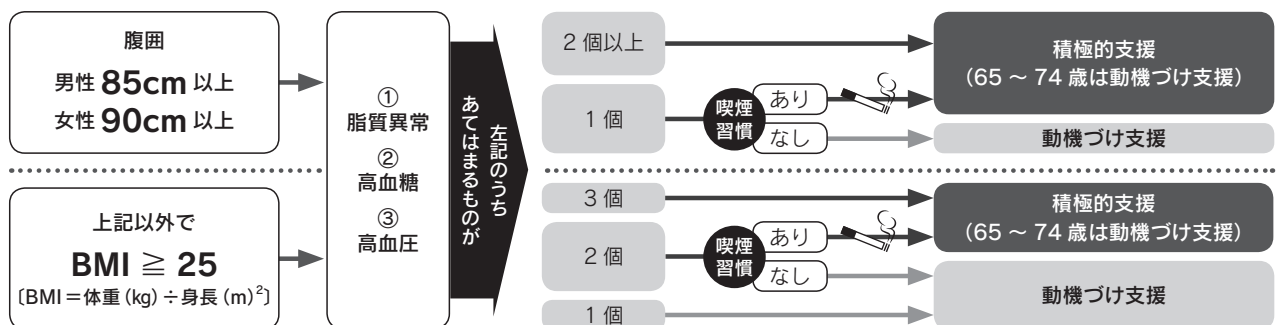
特定保健指導の対象となった方には、当健保組合からご連絡をさしあげます。費用は健保組合が負担するので無料です。ぜひ受けてください！

特定保健指導とは… 特定健診でメタボリックシンドロームのリスクが高かった方に、保健師など専門職との面談などを通じて、生活習慣改善に取り組んでいただくものです。メタボリックシンドロームを防ぐことで、糖尿病や心筋梗塞、心不全、脳卒中などの重篤な病気を予防します。



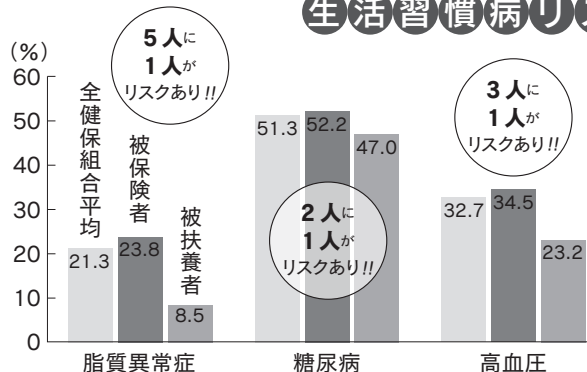
特定保健指導対象者の選ばれ方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積」「脂質」「血糖」「血圧」「喫煙習慣」などの結果に着目して、メタボのリスクが高い方が選び出されます。リスクの度合いに応じて「動機づけ支援」「積極的支援」のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



※脂質異常症、糖尿病、高血圧症の治療のために服薬中の方は、特定保健指導の対象外です。

生活習慣病リスク保有者の割合



●リスク判定基準

2016年度特定健康診査受診者のうち、以下の基準（保健指導判定基準）に該当した人の割合

【脂質】中性脂肪 150mg/dL 以上、

または HDL コレステロール 40mg/dL 未満

【血糖】空腹時血糖値 100mg/dL、またはヘモグロビン A1c 5.6% 以上

【血圧】収縮期 130mmHg 以上、または拡張期 85mmHg 以上

出典：2018年度健康スコアリングレポートより抜粋

どんなことするの？ 特定保健指導 ～パパの場合～

初回面談

目標

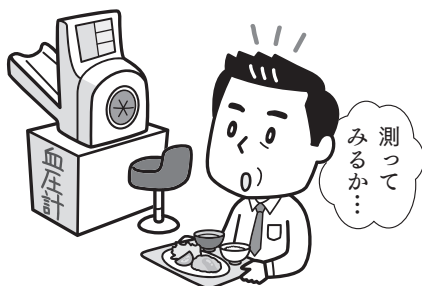
- ・体重…－2kg
- ・腹囲…－2cm

実現するために

- ・1日1万歩以上歩く
 - 〔・職場で階段を使う〕
 - ・1駅歩く
- ・週1回、休肝日

目標を決めて
一緒に
取り組んで
いきましょう

職場で…



家族と
ウォーキング
しています

面談も…



電話でやりとり…



期間中、生活習慣改善に取り組みながら
電話や面談でやりとりします。

通勤途中に…



最終評価

これから、
食事と運動に
気をつけて
いきます！

目標を上回る
結果が出ましたね！
おめでとう
ございます！

成果を確認

- ・体重…－3kg
- ・腹囲…－3cm

特定保健指導の案内が届いても受けない方が一定以上いると、“健保組合が納めるべき後期高齢者支援金が引き上げられる”というペナルティが課せられます。その影響として、みなさんが納める保険料が高くなる可能性もあります。

被保険者ご本人だけでなく配偶者の方も、案内が届いた方はぜひ、受けてください！

