

ご存じですか？ 特定保健指導

特定保健指導の対象となった方には、生活習慣改善に取り組むチャンスです！



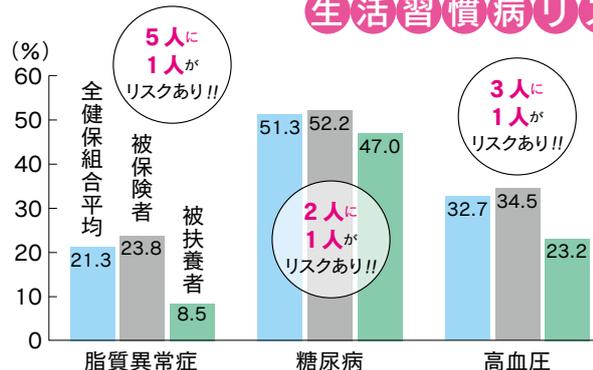
特定保健指導対象者の選ばれ方

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 A1c5.6%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～

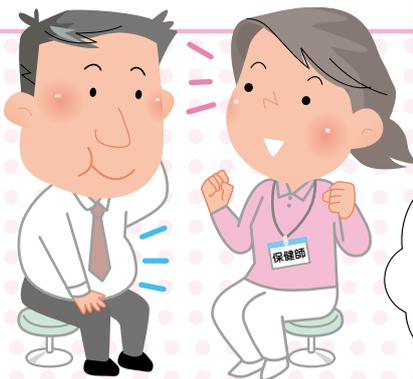
初回面談

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…



測ってみるか…

社食にて



ヘルシー定食 500kcal

これにしてみるか…

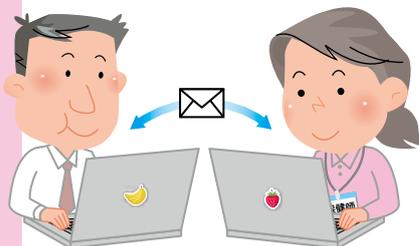
家族とウォーキングしています



面談も…



メールでやりとり…



期間中、生活習慣改善に取り組みながらメールや面談でやりとりします。

通勤途中に…



最近ジムができたのか… (通っちゃおうかな)

1駅歩くと新しい発見!



最終評価



これからも、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! おめでとうござります!

成果を確認

- 体重… -3kg
- 腹囲… -3cm



特定保健指導を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奥さま（被扶養者）も、ぜひ受けてください!

