全国健康保険協会熊本支部からのお知らせです

令和5年5月号

協会けんぽ くまもと

事業主さまをはじめ皆さまへご回覧ください

特定保健指導について

特定保健指導とは？

生活習慣病予防健診を受けた後に、メタボリックシンドロームのリスク数に応じて、生活習慣の改善が必要な方に行われる保健指導のことです。

特定保健指導の対象者について

健診を受けた**40歳以上の方**のうち

腹囲　男性 85cm以上　女性 90cm以上

OR

BMI　25以上

さらに ＋

以下の追加リスクが**1つ以上ある方**

血圧　血糖　脂質　喫煙

※喫煙については、血圧、血糖、脂質のリスクが1つ以上の場合にのみ追加

▶ **特定保健指導対象者に該当** 40歳～74歳までの方

特定保健指導（初回面談）を受けるには（2パターンあります）

健診を受ける

1. **健診当日に実施** ⇒ 健診当日に特定保健指導を実施している健診機関では、**健診が終わった後に面談を実施**

※当日、特定保健指導を実施していない健診機関もあります。詳しくは受診する健診機関にお問い合わせください。

2. **生活習慣病予防健診から約2ヵ月目以降**、協会けんぽまたは、協会けんぽの委託業者から事業所へ案内文書を送付 ⇒ 事業所で面談（対面またはオンライン）

特定保健指導の内容について

特定保健指導では対象者の健康に向けて目標と行動計画をサポートします！
健康や生活習慣を見直す良い機会です。

STEP 1　目標と行動計画の設定
20～30分の初回面談
ライフスタイルや体の状態に合わせて、運動や食事、喫煙、飲酒等の生活習慣の改善に向けた取組を個別具体的に提案。健康に向けた目標と行動計画を一人一人に寄り添って一緒に考えます。

STEP 2　3～6ヵ月チャレンジ
行動計画の実践
STEP1で考えた具体的な行動計画を実践。保健師または管理栄養士が応援します。

STEP 3　目標達成度のチェック
減量等、目標を達成できたかの確認を行うとともに、引き続きの健康づくりについての取組をアドバイスします。

「目標」と「行動計画」の具体例

目　標　3か月で3kg痩せる ⇒ **行動計画**

「ご飯の量を2/3杯にする」「急ぎ足で20分歩く」
「ビールの量を500mlから350mlにする」
「10分間ジョギングする」等を組み合わせる

お問合せ先… 096-340-0260　音声案内3番

協会けんぽ熊本支部移転のお知らせ

移転日 **令和5年8月14日(月)** ※現所在地での受付は、令和5年8月10日（木）までです。

新住所 **熊本市中央区辛島町5-1 日本生命熊本ビル10階**

【連絡先】
移転に伴い、電話番号等の変更を予定しています。
決定次第、改めてお知らせします。

【最寄りの駅・バス停】
（電車の場合）
熊本市電「辛島町」徒歩2分
（バスの場合）
熊本桜町バスターミナル徒歩2分

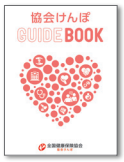
【受付時間】
平日8時30分から17時15分

【留意事項】
移転先に協会けんぽの専用駐車場はございません。恐れ入りますが、公共交通機関をご利用ください。なお、移転先の周辺に有料の駐車場はございますが、駐車料金はお客様のご負担となりますのでご了承ください。

お問合せ先… **096-340-0260** 音声案内5番

「協会けんぽ GUIDE BOOK」是非ご活用ください！

「協会けんぽ GUIDE BOOK」とは、給付金や申請書の書き方について詳しくまとめられた手引書です。2種類ございますので用途に応じてご活用ください。



「協会けんぽ GUIDE BOOK」
健康保険給付や健診に関する内容等を網羅しています。

「協会けんぽ GUIDE BOOK 健康保険制度・申請書の書き方」
申請書の記入方法・必要書類が分かります。

GUIDE BOOKはこちらからご覧いただけます

※健康保険委員にご登録いただくと冊子タイプの「協会けんぽGUIDE BOOK」「協会けんぽ GUIDE BOOK 健康保険制度・申請書の書き方」を無料でお届けします。

健康保険委員についてはこちらからご覧いただけます

お問合せ先… **096-340-0260** 音声案内5番

全国健康保険協会 熊本支部
協会けんぽ

〒862-8520
熊本市中央区水前寺1-20-22 水前寺センタービル2階

ホームページ 協会けんぽ　熊本 検索

協会けんぽ熊本支部のメルマガを登録しませんか？
右のコードから登録ページにアクセスできます。登録は無料です。

- ☐ 各申請書がホームページからダウンロードできます。
- ☐ すべての申請書は、郵送で提出できます。

※内容については令和5年3月末時点での情報であり、制度改正等で変更になる場合がございます。