



受けていて
良かった！

大切な従業員の健康を守るために

保健師・管理栄養士が訪問しますので 保健指導をご利用ください

全国健康保険協会(協会けんぽ)では、メタボリックシンドロームの改善を目的とした特定保健指導を積極的に推進しております。メタボリックシンドロームは放置していると、将来、心疾患等の発症リスクが高くなります。保健指導の実施のために従業員の日程調整等のご協力をお願いいたします。



保健師・管理栄養士による
プロのサポート
が受けられます

加入者(ご本人)は
無料
で受けられます

時間・場所など
ご都合に合わせて
実施します

簡単！
お申込み
手順

手順1

実施希望日
を決める

手順2

FAX・または電話
で回答する

日程調整の上、
保健指導を
行います

新型コロナウイルス感染症予防対策とプライバシー保護を徹底の上で
保健指導を実施させていただきますので、ご協力をお願いいたします。

お問い合わせ先：全国健康保険協会岡山支部
保健グループ
電話番号：086-803-5784



全国健康保険協会 岡山支部
協会けんぽ

特定 保健指導 とは？

健診の結果、「メタボリックシンドローム」のリスクのある方を対象に健康づくりの専門家である保健師等が行う健康サポートです。**メタボリックシンドロームとはお腹周りに内臓脂肪がたまることで、糖尿病・高血圧・脂質異常などが起こり、生活習慣病になりやすくなっている状態のこと**です。改善しないまま放置していると心疾患等のリスクが高まります。生活習慣病は、自覚症状が少ないため食事や運動などの生活習慣を改めて予防することが大切です。

具体的にこんなことをします

利用者の声
多数！

初回面談20～30分

- 健診結果をわかりやすく丁寧に説明します
- ライフスタイルやからだの状態にあわせて健康に向けた目標を一緒に考えます



例 目標 ▶ 6か月で3kg痩せる

【そのための行動計画】

- ▶ 3階までは階段で移動する
- ▶ 20時以降何も食べない日を週に3回作る

／受けて良かった！／

- 自分では気付けなかった簡単な改善方法をアドバイスいただき、早速その日から運動を開始しました
- おやつを食べ方など相談できて良かった
- 指導を受けるうちに意欲が出てきて、自分を変えてみようと思うようになりました

3～6か月サポート！

リスクが高い人には保健師等が電話や文書などで、目標を達成できるようにサポートします

事業所
担当者の
声も！

- 指導をきっかけに皆が自分の健康や生活習慣を見直す機会となっています
- 従業員全員に受けさせたい指導だと感じている

目標達成度をチェック！

サポートの最後に目標の達成度を伺います。仮に達成できなくても、次の健診までに達成できるよう目標や行動計画について練り直し、アドバイスします。

オンライン面談も可能！
お気軽にご相談下さい



こんな人が対象です

健診を受けた
40歳以上の
人の中から…

step 1

腹囲 **BMI**
から内臓脂肪蓄積の
リスクがある人を抽出

step 2

さらに以下から
追加リスクをカウント

血圧 **血糖**

脂質 **喫煙**

追加リスク**1つ以上**で
特定保健指導
対象者
になります

オンライン資格確認等システムによる特定健康診査情報の提供について

オンライン資格確認等システムは、政府が医療保険制度の効率的な運営を図るために推奨しているものであり、このシステムの機能の1つとして、協会けんぽに加入する前の健康保険において実施された特定健診等データを旧保険者から協会けんぽに提供することが可能となっています。ただし、旧保険者の持つ特定健診等データの提供を希望しない場合は、協会けんぽまでお問い合わせください。