

特定保健指導を当日に利用していただくメリット!

メリット1

健診を受けた後は気にしてただけど、放っておいたら
今年の健診でも同じことを言われてしまった・・・

健診直後は健康への意識が高まっており
より良い効果が期待できます!



メリット2

社員の健康のためにも保健指導は受けてもらいたいけど、
仕事中に時間をとってもらうのが難しい ...
健診と一緒に受けてきてもらえばよかったな ...

日程調整等をする手間が省けます!



気づいた **今** が 取り組むチャンス!

高血圧や高血糖、脂質異常などの生活習慣病を放置してしまうと将来的に、心筋梗塞や脳出血のような病気を発症しやすくなります。

重症化しないうちに、『今』未然に防止することが大切です。
いつまでも健康でいるために、『いつか』ではなく『今』取り組みましょう!

問い合わせ先

全国健康保険協会山形支部 保健グループ

TEL. 023-629-7235 (電話受付時間) 平日8:30~17:15

健診の**当日**に 特定保健指導を 受けましょう!

1

健診の予約を
したいのですが、
健診当日に
特定保健指導も
実施をお願いします。

健康管理担当 佐藤さん

2

健診日に
特定保健指導も
予約していますので、
対象となった場合は
受けてきてください!

はい

経理課 太田くん

3

～健診当日～

一緒に生活を
見直しましょう!

最近運動不足
だったなあ・・・
休日に近所を
歩いてみようかな

4

健診当日に
アドバイスを
もらえて
よかった!

日程調整の
手間も省けて
私もよかった!



全国健康保険協会 山形支部
協会けんぽ

特定保健指導とは？



生活習慣病予防健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判断された40歳から74歳までの被保険者の方を対象に行われる健康サポートのことです。

保健師・管理栄養士などの専門家が**無料**で生活習慣改善のアドバイスをいたします。

特定保健指導に該当する基準は？



健診の結果、以下の条件に当てはまる方が対象となります。

条件 1

A 腹囲:85cm以上(男性) 腹囲:90cm以上(女性)

B **A**には該当しないが、BMIが25以上

条件 2

① 血 糖	空腹時血糖 100mg/dl以上 または HbA1c 5.6%以上
② 脂 質	空腹時中性脂肪150mg/dl以上(随時中性脂肪175mg/dl以上) または HDLコレステロール 40mg/dl未満
③ 血 圧	収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上
④ 喫 煙	あり (①から③のリスクが1つ以上の場合にのみカウント)

条件1	条件2(①~③)	条件2(④)※1	40~64歳	65~74歳※2
A	2つ以上該当	—	積極的支援	動機づけ支援
	1つ該当	あ り な し		
B	3つ該当	—	積極的支援	動機づけ支援
	2つ該当	あ り な し		
	1つ該当	—		

※1 (—)は、喫煙の有無にかかわらずを意味します。※2 健診時の年齢ではなく、健診実施年度での年齢となります。

2つのコースでサポート！



特定保健指導には、生活習慣病にかかるリスクに応じて「**動機づけ支援**」「**積極的支援**」の2つのコースがあります。初回面談によるアドバイス後、生活習慣の改善について3~6ヶ月間継続してフォローいたします。

動機づけ支援

初回
面談

約 3 か月後
改善状況を伺います

積極的支援

初回
面談

電話・
文書での
サポート

約 3 ~ 6 か月後
改善状況を伺います

特定保健指導を受けるには？

- 健診の当日に、特定保健指導の該当となった方へ健診機関のスタッフからお声がけさせていただきます。
- 健診当日に利用できなかった場合は、健診から約2か月後に協会けんぽから事業所様宛てに特定保健指導の案内を送付させていただきます。

※ すべての健診機関で実施できるわけではありません。

健診機関で実施する場合

健診

健診の当日に、
そのまま特定保健指導の
ご案内

面談
実施



協会けんぽで実施する場合

健診

約2か月後

お勤め先へ
特定保健指導の
ご案内

日程調整

面談
実施