

第2問

# 「自己流でやせられるから 健康サポート (特定保健指導)

## は必要ない」○か×か？



師範・健康齋



健康サポートの案内が届いてさあ…

50過ぎてついに…

おすすめだよ

おとし利用して減量できたよ

いや、オレは自分でダイエットできるから！

今も体調いいしさ

まだ本気出してないだけ

待たれよ！

そのセリフ、毎年言ってはおらぬか？

健康サポートでは、「専門家」である保健師や管理栄養士がパーソナルアドバイスしてくれるぞ

心強い味方じゃな

効率的に減量できるズク～

でも、できそうにないことばかり言われそうだし…。長続きしないんじゃない？

実際に体験したおぬしはどうじゃ？

生活に合わせて達成できそうな目標を提案してくれたから、取り組みやすかったよ

帰宅後の1杯が楽しみで…

それなら、晩酌のビールを500mLから350mL缶に変えてみましょう

もったいない誤解ズク！

でも、忙しい、移動も面倒だし…

いろいろな面談方法があるから、初回面談は30分。忙しくても大丈夫ズク！

リモートで

健診機関で

職場で

ドラッグストアで

それに、費用は無料だぞ

それなら利用してみるか！

やっと本気出したズク～



全国健康保険協会 愛知支部  
協会けんぽ



052-856-1490 (代表)

受付時間

8:30～17:15  
(土・日・祝日、年末年始を除く)

〒450-6363 名古屋市中村区名駅1-1-1 JPタワー名古屋23階

第2問の  
正解発表は  
次じゃ





正解は、  
Xじゃ!



健康

# 健康サポートを利用して、 専門家とともに健康管理をするべし!

## 健康サポート(特定保健指導)とは...

メタボリックシンドローム※に着目した健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された人を対象に行われる生活習慣を見直すためのサポートじゃ。  
ライフスタイルに合わせ、保健師や管理栄養士からオーダーメイドの改善方法の提案を受けられるぞ。

※お腹まわりに内臓脂肪がたまることで高血圧・高血糖・脂質異常が起り、生活習慣病になりやすくなっている状態のこと。

そもそも、  
健康サポート  
って...?



## 健康サポートは脱メタボの近道と心得よ。

### 対象者

40～74歳で、健診の結果、  
生活習慣病のリスクが高いと判定され、  
積極的支援または動機付け支援に該当した方

### STEP1

#### 目標・ 行動計画 づくり

20～30分の初回面談で保健師や  
管理栄養士と生活習慣の  
改善策を考え、目標と  
行動計画を作成。

ライフスタイルや  
体の状態に  
合わせて提案!



### STEP2

#### 行動計画の 実践

STEP1で決めた目標や  
行動計画を3～6か月の間  
実践。

電話やメールで  
定期的に  
フォロー!



### STEP3

#### 達成度 チェック

実践後、目標達成度の確認を  
して、さらなる健康づくりの  
アドバイスを受ける。



## 健康サポートの 受け方は?

利用率NO.1

### 健診当日に健診機関で受ける

多くの健診機関では、健診当日に  
健康サポートを受けられます。

### 後日、都合のよい日に受ける

事業所に案内をお送りしますので、以下の  
方法から選択し、協会けんぽ愛知支部まで  
ご連絡ください。

- 1 特定保健指導実施機関での面談
- 2 事業所での訪問面談
- 3 Zoomなどでのリモート面談
- 4 協会けんぽ愛知支部での面談
- 5 ドラッグストアでの面談

### 費用

無料

愛知県下の特定保健指導実施機関、  
協会けんぽ愛知支部で利用する場合、  
協会けんぽが費用(最高31,130円)を  
全額補助します。

健診結果の  
改善、病気の  
予防に!

や、やさしい...  
やる気出た!

無理せず  
続けましょうね



### 愛知支部健康サポート利用率(令和5年度)

18.2% <全国47支部中34位>

未利用  
81.8%



実は、  
利用していない人が  
こんなにいる  
ズク~!

健診を受けた後の行動  
こそが大切。  
プロのサポートで  
健康づくりをするのじゃ!



健康  
サポート  
利用済  
健康づくりサイクル検定  
第2問  
合格

もっと知りたいあなたに

協会けんぽ愛知支部  
健康サポートの  
ご案内 ▶▶▶▶▶

