

おっしょい！！健康情報
(令和8年4月)

『健診について② 特定保健指導とは』

皆さま、春ですね。心穏やかに過ごしてはいかがでしょうか。新しい環境での生活や出会いに期待が膨らむ季節です。新しい生活も、毎日を一歩一歩、健康に過ごしていきたいですね！今月は、保健師「ピンクミー」が担当します。「特定保健指導」についてお伝えいたします。

【特定保健指導ってなに？】

年に1回受けている健康診断(生活習慣病予防健診や特定健診、事業者健診)の結果を基に、「メタボリックシンドローム」のリスクに応じて、40～74歳の方を対象にした健康相談のことです。生活習慣病やその重症化を予防するため、無理なく取り組める生活習慣の改善方法について一緒に考え、メタボリックシンドローム解消へのチャレンジをサポートします。

【将来のあなたの健康のために…】

生活習慣病の特徴として、「自覚症状がほとんどないまま、知らず知らずのうちに進行してしまう」ということがあげられます。メタボリックシンドロームは、内臓脂肪がたまることで、高血圧、高血糖、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で、これらが重なる程、脳血管疾患や心疾患等の病気になる危険度が高まります。

【特定保健指導を受けて得られる3つのメリット】

特定保健指導を受けるメリットは、主に3つあります。

- ① 健康づくりの専門職のアドバイスが受けられる
健康づくりの専門職である保健師または管理栄養士が、あなたの健診結果をもとに、生活習慣を改善するためのサポートを行います。
- ② 継続的な支援により、生活習慣の改善が続けられる
初回面談で、生活習慣の改善に向けた取り組みについて、具体的な行動計画を一緒に考えます。その後、3～6ヵ月、行動計画が実践できるよう、サポートしていきます。
- ③ 将来の病気のリスクを減らすことができる
生活習慣の改善により、内臓脂肪を減少させることで、生活習慣病を予防でき、脳血管疾患や心疾患等の病気の発症リスクを減らすことができます。

【機密性 2】

【特定保健指導は将来のあなたの健康のための大切な一歩】

忙しい毎日を過ごしていると、時間を作ることも大変ですよ。しかし、「年にたった1度の健診の日」は、「自覚症状がほとんどない生活習慣病」に早めに気づき、生活習慣改善のきっかけとするための絶好の機会です。健診を受けたその日に特定保健指導を受けることができる健診機関もあります。

10年後、20年後のあなたの健康を守るため、ぜひ、特定保健指導を利用しましょう！

【参考文献】

○事業主・健診事務ご担当者様向け 健診受診の手引き 2025年度保存版 全国健康保険協会福岡支部

○標準的な健診・保健指導プログラム 令和6年度版 厚生労働省

○協会けんぽ GUIDEBOOK 2025年4月版 全国健康保険協会