事業主の皆さまへ

健診後のアクションこそが重要です！

特定保健指導をご利用ください

無料！



事業主の皆さま　従業員の健康と事業所の将来を守る砦（とりで）です！

健診を受けた後の行動こそが大切です！



運動不足や不適切な食生活、喫煙等が積み重なり、お腹まわりに内臓脂肪がたまることで悪玉のホルモンが分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常等が起こり、生活習慣病になりやすくなっている状態のことをメタボリックシンドロームと言います。この状態を放置していると、動脈硬化等が急速に進み、脳血管疾患や心疾患等の重大な病気になる危険度が高くなります。それぞれの薬で治療したとしても、内臓脂肪の蓄積がある限り、根本的な解決にはなりません。特定保健指導を受けて、生活習慣を見直し、適度な運動やバランスの良い食事、禁煙等に取り組むことが重要です。

特定保健指導とは

健診を受けた結果、メタボリックシンドロームのリスクのある40～74歳までの方を対象に行う健康サポートです。健康に関するセルフケア（自己管理）ができるように、健康づくりの専門家である保健師または管理栄養士が寄り添ってサポートします。

特定保健指導の対象者

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

または　BMI 25以上　の方を抽出

さらに**以下の追加リスク**が1つでもあれば、

特定保健指導対象者に該当

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。

特定保健指導の内容

特定保健指導では対象者の健康に向けた目標と行動計画をサポートします！
特定保健指導をきっかけに健康や生活習慣を見直す機会となっています。

お勤め先へ訪問します！
お気軽にご相談ください！
（オンライン面談も可能）

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等が応援します。



STEP 3
GOAL！

●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。

協会けんぽ

事業主の皆さま

特定保健指導に該当された方が、生活習慣を改善しないまま放置していると、
命に関わる重大な病気になる恐れもあります。従業員の健康、事業所の将来を守るため、
特定保健指導のご案内を従業員の方に確実にお渡しいただき、積極的にお声がけをお願いします。

特定保健指導を受けていただくまでの流れ

1 この案内が届いたら、対象の方に渡し指導を受けるよう勧める



2 対象の方と日程調整し、面談日を決めて、協会けんぽに連絡する

3 事業所で対象の方が特定保健指導を受ける

特定保健指導を受けた方のエピソード

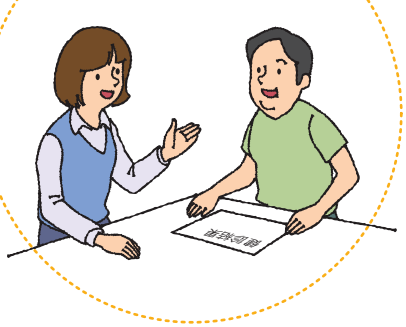
私は3交替勤務で、食事時間などは不規則になりがちでした。健診で、肥満、高血糖、肝機能異常と判定されました。自分自身でも生活習慣の改善が必要だと感じていたときに、事業所を通じて特定保健指導の案内があったため、指導を受けることにしました。
初めての面談のときには、甘味飲料を控えるなど取組を始めており、すでに体重が1kg減っていたため、その取組について、保健師さんが後押ししてくれました。
また、保健師さんは私の生活習慣を確認し、新たな取組として、「野菜から食べ始めること」、「主食を半分に減らすこと」を一緒に考え、実行してみることにしました。
保健師さんから1ヵ月に1回は電話があり、取組を継続できるよう励ましてくれたおかげで、半年後には、体重が約3kg減り、翌年の健診結果では、血糖値、肝機能が正常値となりました。



次年度の健診で数値が改善しているか確認しましょう!

特定保健指導が終了した後も、引き続き運動やバランスの良い食事、禁煙等の
生活習慣の改善に取り組み、自分の健康状態がどのように変化したか確認することが重要です。

特定保健指導を受けて、**生活習慣の改善**に取り組みましょう。



特定保健指導が終了した後も、**日々の健康づくり**に励みましょう。



次年度の健診で数値が改善されているか確認しましょう。



日々の健康づくりに取り組み、**毎年の健診は必ず受けましょう。**そして健診結果に応じて、
引き続きの健康づくり、特定保健指導の利用、医療機関の受診といった行動に移しましょう。
健康を保つには、こうしたアクションが大切です。