職場内で回覧をお願いいたします

全国健康保険協会 秋田支部
協会けんぽ

協会けんぽだより

# まめだすか

令和6年7月号　vol.62

## “特定保健指導（とくていほけんしどう）”って何？

### 特定保健指導とは…

健診結果をもとに、メタボリックシンドロームのリスクがあると判定された40～74歳までの方に対して、健康に関するセルフケア（自己管理）ができるように、**国家資格を有する健康管理の専門家（医師、保健師、管理栄養士）**が支援します。

※当事業の個人情報の取り扱いについては、個人情報保護法の規定に基づき実施しています。

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。

### メタボを放っておくのは大変危険です

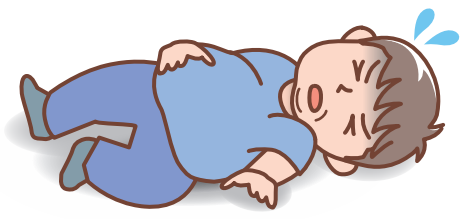
**この段階で生活習慣改善をサポートするのが “特定保健指導”です**

不健康な生活習慣などにより生活習慣病リスクが高まります

**＼高血圧・高血糖・肥満・脂質異常／**

特定保健指導を受けずに放っておくと生活習慣病発症の可能性が高まります

**＼高血圧症・糖尿病・肥満症・脂質異常症／**



# 特定保健指導の流れ

## STEP 1 目標と行動計画の設定

事業所への訪問のほかに“WEB面談※”もご利用いただけます！

まず、保健師または管理栄養士が事業所へ訪問し、健康状態や改善すべき生活習慣を面談にて確認します。
一人ひとりのライフスタイルに合った無理のない取組を考えていきます。

## STEP 2 生活習慣改善を実践

STEP1で立てた行動計画を実践します。

たとえば
- 毎日ウォーキングをする
- 食後の甘いものを控える
- ラーメンの汁は飲み干さない

## STEP 3 取組を振り返る

目標を達成できたかの確認を行います。

※WEB面談は、秋田支部が特定保健指導を外部委託している「ベストライフ・プロモーション」等でも実施することができます。

# 事業主・ご担当者様にお願いしたいこと

## 日程調整をお願いいたします

### STEP 1

案内が届いたら、対象の方に渡していただき、保健指導を受けるよう勧奨してください。

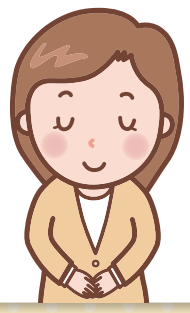
### STEP 2

対象の方と日程調整をし、面談日を決めます。
決定したら協会けんぽへご連絡ください。

### STEP 3

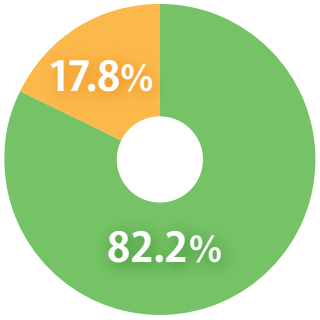
特定保健指導を受けていただき、生活習慣改善に取り組んでいただきます。
面談場所・時間の確保にご協力をお願いいたします。

**従業員の方の健康、事業所様の将来**を守るため特定保健指導のご案内を**確実にお渡しいただき、お声掛け**いただきますようお願いいたします。



## ＼特定保健指導を受けられた方の声／

保健指導の説明は
分かりやすかったですか？




■分かりやすかった　■まあまあ理解できた

引用：令和5年度特定保健指導対象者に対する保健指導の質に関するアンケート結果

**将来の自分やご家族のためにも、**
**生活習慣改善に取り組みましょう！**

## 「受動喫煙防止宣言施設」を募集しています

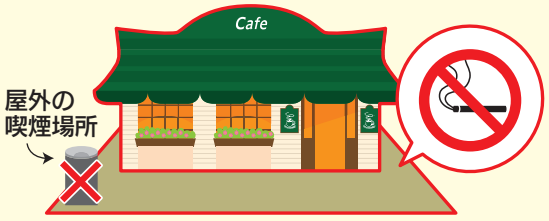
協会けんぽ秋田支部では、秋田県と共同で「受動喫煙防止宣言施設」を募集しています。
宣言いただいた施設・事業所様には秋田県知事と市町村長と協会けんぽ秋田支部長連名の登録書を交付します。
健康経営宣言で受動喫煙対策に取り組んでいる事業所様はぜひご登録ください！

### ●ご登録いただける区分は2種類●

#### 屋内禁煙施設

**要件**
屋内に喫煙可能な場所を設置しないこと

#### 敷地内禁煙施設




**要件**
敷地内に喫煙可能な場所を設置しないこと

施設の種類によっては登録できる区分が異なります。
詳しくは秋田県ホームページをご確認ください。

# 健康レシピ

1人分のエネルギー：220kcal　食塩相当量：0.6g

## 揚げない！プリプリえびかつ

### ～材料（4人分）～

えび（殻付き）……5尾
はんぺん……1枚
もめん豆腐……⅓丁
枝豆（むき身）……大さじ2
コーン（缶）……大さじ2
片栗粉……大さじ2
パン粉……カップ1
油……大さじ3

付け合わせ野菜（千切りキャベツ等）
ソース（お好みで）

### 作り方

1. えびは殻をむいて、背ワタをとり、食感が残る程度に粗くきざみます。
2. はんぺん、豆腐をつぶしながら混ぜ、えび、枝豆、コーン、片栗粉を加えてさらに混ぜます。
（ポリ袋を使うと簡単にできます）
3. 2のたねを丸く形成したら、周りにパン粉をまぶします。
4. フライパンに油をしき、中火で表面5分、裏面3分ほど焼き色が付くまで揚げ焼きにします。

【レシピ考案・監修】
秋田栄養短期大学　栄養学科　准教授　千田　茉登佳 様

## マイナンバーに関するお知らせ

# 資格情報のお知らせを送付します

協会けんぽでは、安心してマイナ保険証を利用していただけるよう、令和6年9月より、事業所様を通じて加入者の皆様に「資格情報のお知らせ」を送付させていただきます。

「資格情報のお知らせ」には、健康保険の記号・番号が記載されているため、各種申請において記号・番号を記入する際に簡易にご確認いただけるほか、万が一、医療機関等に設置されているカードリーダーの故障等でオンライン資格確認が行えない場合は、マイナ保険証とあわせて医療機関の窓口に提示いただくことで保険診療が受けられます。

事業主の皆様におかれましては、「資格情報のお知らせ」を従業員の方にお渡しいただけますよう、ご協力をお願いします。

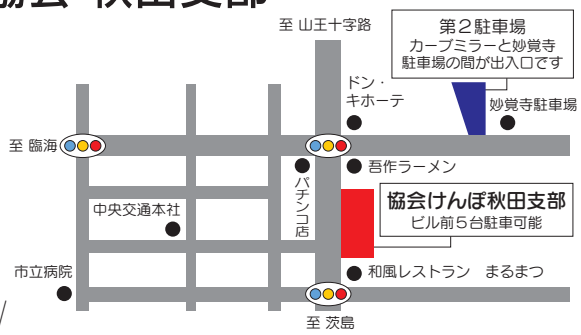
詳細は、同封の案内文書をご覧いただきますようお願いいたします。

## 編集後記

みなさんは暑さ対策として行っていることはありますか？
最近では、ハンディファンや濡らすと冷たくなる冷感タオルなど暑さ対策グッズが多数販売されているので、今年は私も試してみようと考えています！
ちなみに、首元など太い血管が体の表面近くを通っている箇所を冷やすと効率よく体を冷やすことができますので、みなさんもお試しください。

（すずき）

## 発行元・お問い合わせ

全国健康保険協会 秋田支部
協会けんぽ

〒010-8507
秋田市旭北錦町5-50
シティビル秋田2階
電 話：018-883-1841
FAX：018-883-1451
■協会けんぽホームページ■
https://www.kyoukaikenpo.or.jp/