

# 他人事だと

## 思っていないませんか？

その

健診結果

は

あなた自身のものです。

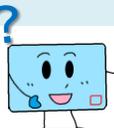


**“今が、生活習慣を見直す機会です”**

協会けんぽでは、40歳以上の方で、健診結果より、生活習慣病発症のリスクが高い方に、生活習慣を見直す機会として健康サポート(特定保健指導)を推進しています。

生活習慣改善のお声かけがあったときに備えて

**“あなた”**に知っていてほしいご案内です。



# そもそも特定保健指導って何？

**無料** 最大28,300円を  
協会けんぽが全額補助

健診の結果、40歳以上で「メタボリックシンドローム」のリスクのある方を対象に、保健師や管理栄養士が、「あなたに合った」方法で、無理なく減量や生活習慣の改善のアドバイスを行う **健康づくりのサポート** です。



## メタボリックシンドロームとは???

不規則な生活習慣により、お腹周りに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のこと。



**放置すると**

**心臓病**

(狭心症・心筋梗塞)

**脳卒中**

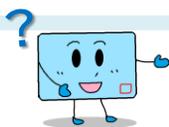
(脳梗塞・脳出血)

**糖尿病の合併症**

(失明・透析・足の切断など)



治療や入院のために、多くのお金が必要になったり、  
今までのような健康で自由な生活が制限を受けます



# どうやって利用するの？

特定保健指導が利用できる健診機関については、協会けんぽのホームページに掲載

**健診当日、健診機関の保健師等による面談を受けましょう！**

健診受診後に、お声がかかりましたら、ぜひ利用しましょう



健診当日に利用する  
メリット

後日、日程やお仕事の時間を調整する必要がなくなります

健診当日または後日に健診機関で**特定保健指導を受けていない場合、4～5か月後、職場宛に特定保健指導のご案内**が届きます

ご案内は協会けんぽまたは委託業者より送付



**面談 (20～30分) を受けましょう！**

あなたの健診結果をもとに、生活習慣を見直す機会です

面談の方法はお選びいただけます

**職場訪問 (対面) による面談**

保健師、管理栄養士が直接、職場に出向きます



**リモート (非対面) による面談**

Zoomを利用し、ご自身のスマートフォンやタブレットで利用可能



リモート面談は、土日や夜間も利用可能



ご自身で生活習慣の改善に取り組みましょう！

リスクが高い方には、保健師等が3～6か月、電話やメール・お手紙でサポートします

