

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。

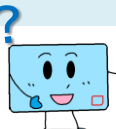


“**今が**、生活習慣を見直す機会です”

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

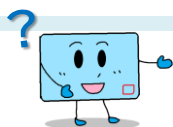
(脳梗塞・脳出血)

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



全国健康保険協会 福岡支部
協会けんぽ

【お問い合わせ先】
協会けんぽ 福岡支部 保健グループ (092-477-7248)