

健診、**受けっぱなし**にしませんか？

無料

プロによる健康サポート(特定保健指導)で生活習慣を改善！



協会けんぽでは、40歳～74歳までの方で、健診の結果から生活習慣病リスクが高い方がいる事業所様に対し、健康サポート(特定保健指導)のご案内をお送りしています。健康サポートでは、**保健師や管理栄養士などの“健康づくりのプロ”が、個々のライフスタイルに合わせた無理のないアドバイスで生活習慣の改善をサポートします。**

健康サポートの対象者

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

さらに
+以下の追加リスクが
1つ以上ある方

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

健康サポートに該当！

メタボ
メタボ予備群

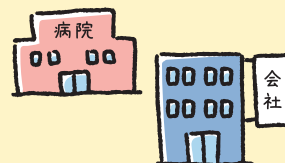
かんたん！

健康サポートの受け方

● 受け方のパターン

- 健診機関から 健診受診時にご案内があった場合 → 健診機関で実施
- 協会けんぽから 事業所を通じてご案内があった場合 → お勤め先で実施

※保健指導委託先からご案内する場合があります。



● 健康サポートの流れ

初回面談 (20～30分)

目標は
3ヵ月で-2kg！

- ・ご飯の量を
1杯までにする
- ・ビールの量を
500mlから350mlにする

健康づくりのプロと面談。ライフスタイルや体の状態に合わせて、生活習慣改善のための「目標」と「行動計画」を一緒に考えます。

オンライン面談も
可能です！※保健指導委託先が
実施する場合があります。

行動計画にチャレンジ (3～6ヵ月)



チャレンジ期間中は、メールや電話などで「行動計画」の実施状況を確認。状況に応じて目標を変更するなど、無理なく達成できるゴールを一緒に設定します。

チャレンジ期間終了！

-2kgの
減量に成功！

「目標」が達成できたか確認するとともに、続けられる健康づくりについてアドバイスします。

ご担当者様へのお願い



協会けんぽの保健師・管理栄養士・保健指導委託先が事業所様へ訪問させていただく日程の調整をお願いいたします。



全国健康保険協会 岐阜支部

協会けんぽ

〒500-8667 岐阜市橋本町2丁目8 濃飛ニッセイビル 14階

058-255-5155 (代表)



協会けんぽ 岐阜

検索

受付時間 8:30～17:15 (土日祝、年末年始 除く)

申請書のダウンロードができます

ご存じですか？

協会けんぽの生活習慣病予防健診は、
健診費用約19,000円のところ…

自己負担額 **5,282円** で受診できます！

\詳しくはこちら/



