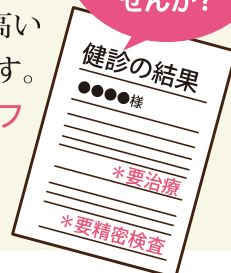


プロによる/ 健康サポートで生活習慣を改善!

特定保健指導

健診、
受けっぱなし
にしていま
せんか?

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



高血圧・高血糖・脂質異常を放置するとどうなるの?

心臓病や**脳卒中**などの**重大な疾患のリスク**が高まります。
生活習慣を改善するために**健康サポート**を受けましょう。

●健康サポートの受け方

かんたん!

▼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

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「行動目標」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。

毎日のご飯や
お酒の量を...

一緒に取り組み
ましょう!

行動目標にチャレンジ

チャレンジ期間中は、メールや電話などで「行動目標」の達成に向けたアドバイスを行います。

チャレンジ期間終了

「行動目標」、「体重・腹囲」の達成状況を確認します。(目標を達成していれば3ヶ月で終了します。)



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き日程の調整をお願いします。

お問合せ先

協会けんぽ岐阜支部 保健グループ ☎058-255-5155(自動音声案内③)