



特定保健指導

生活習慣病予防のための健康サポート

健診を受けた後はどうするの？

健診を受けた後、健診結果をご確認いただき、生活習慣の改善が必要な方は、バランスの良い食事や適度な運動、禁煙等の普段の生活習慣の見直しに取り組むことが大切です。

生活習慣の改善が必要な方には、保健師または管理栄養士等が寄り添い、生活習慣の見直しに向けた取組をサポートいたしますので、ぜひ健康サポート(特定保健指導)を利用してくださいようお願いいたします。

特定保健指導とは？

健診を受けた結果、「メタボリックシンドローム」のリスクのある40歳から74歳までの方を対象に行われる健康サポートです。特定保健指導では、自らの健診結果を理解して体の変化に気づき、生活習慣を振り返り、生活習慣を改善するための行動目標を設定・実践するなど、自らの健康に関するセルフケア(自己管理)ができるように、保健師または管理栄養士等が寄り添ってサポートいたします。

特定保健指導には、メタボリックシンドロームのリスクが比較的低い方が対象となる「動機付け支援」と高い方が対象となる「積極的支援」の2種類があります。

メタボリックシンドロームの状態を放置していると、肥満、高血圧、高血糖、脂質異常それぞれが軽度でも、リスクが重なることにより、動脈硬化などが急速に進み、脳血管疾患や心疾患等の病気になる危険度が高くなります。(P.15 参照)

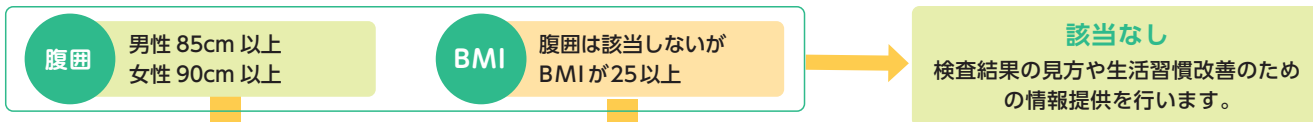
●特定保健指導のイメージ図



動機付け支援、積極的支援の対象はどのように決まるの？

以下のフローチャートのとおり、内臓脂肪蓄積や追加リスク数によって動機付け支援か積極的支援かが決まります。

STEP.1 内臓脂肪蓄積のリスク判定



STEP.2 追加リスク数の判定

血 圧	収縮期血圧 (上の血圧) 130mmHg 以上、または拡張期血圧 (下の血圧) 85mmHg 以上
脂 質	中性脂肪値 150mg/dL 以上、または HDL コレステロール値 40mg/dL 未満
血 糖	空腹時血糖値 (やむを得ない場合は随時血糖) 100mg/dL 以上、または HbA1c5.6% (NGSP 値) 以上
喫 煙	上記 3 つのうち 1 つでも当てはまる方はカウントされず

該当する項目数 ↓ 特定保健指導の対象者となります ↓ 該当する項目数





どうすれば特定保健指導を受けられるの？

被保険者と被扶養者で受ける方法が異なります。

被保険者	「 1 健診機関からの案内」、 2 協会けんぽから事業所を通じて案内」の2通りがあります。
被扶養者	「 1 健診機関からの案内」、 3 協会けんぽからご自宅へ案内」の2通りがあります。

健診当日の特定保健指導の場合

被保険者と被扶養者

1 健診機関から案内

健診当日に特定保健指導を実施している健診機関の場合、該当された方へ健診時にご案内があります。

※ 健診機関で健診当日に面談を受けられなかった場合、後日でも受けられます。

健診機関で面談

金額は、被保険者と被扶養者で異なります。

被保険者は無料です。

被扶養者は協会けんぽが補助する額を超えた分が自己負担となります。

- 動機付け支援の場合、8,470円を上限として補助します。
- 積極的支援の場合、25,120円を上限として補助します。

健診当日に特定保健指導を受けられなかった場合

被保険者

2 協会けんぽから事業所を通じて案内

協会けんぽから事業所を通じてご案内いたします。

※ 協会けんぽが委託している事業者からご案内する場合があります。

お勤め先で面談

面談は、対面以外にオンラインで受けることもできます。無料です。

被扶養者

3 協会けんぽからご自宅へ案内

協会けんぽから特定保健指導利用券と併せて特定保健指導を利用できる健診機関や医療機関が掲載された一覧表をお送りいたします。

保健指導実施機関で面談

補助する金額は、健診当日の特定保健指導と同額です。

Check

事業主の皆さまへのお願い

従業員の皆さまが元気に働くためには、何より健康でなくてはなりません。職場の明るい雰囲気や快適な職場づくり、さらには事業所の生産性の向上に欠かせない要素の1つです。

しかし、健診の結果、特定保健指導に該当された方が、生活習慣を改善しないまま放置していると、命に関わる重大な病気になる恐れがあります。

そのため、協会けんぽから特定保健指導の案内が事業所に届きましたら、事業主の皆さまから該当された方に、特定保健指導を受けていただくよう声掛けをお願いいたします。



どのような健康サポートが受けられるの？

STEP.1

目標と行動計画を考えます

初回面談では、20～30分で以下の内容のことを行います。

- メタボリックシンドロームが生活習慣病の原因になること、日々の生活習慣が健診結果に影響を与えていることをわかりやすく丁寧に説明します。
- ライフスタイルや体の状態に合わせて、根拠に基づいた生活習慣の改善の取組を、具体的に提案し、健康に向けた目標と行動計画を一緒に考えます。

例)目標：3ヵ月で3kgやせるとした場合

1kgやせるためには約7,200キロカロリーを消費する必要があるため、30日で1kgやせるためには、1日当たり240キロカロリー分のエネルギーを消費する、もしくは摂取を抑えることが必要です。

▼そのための行動計画

「ご飯の量を2/3杯にする」、「急ぎ足で20分歩く」、「ビールの量を500mlから350mlにする」、「10分間ジョギングする」等を組み合わせて取り組みましょう。

STEP.2

3～6ヵ月チャレンジ

STEP1で考えた具体的な行動計画を実践していただきます。

積極的支援においては、取組が実践できているかを保健師または管理栄養士等が定期的にフォローします。また、取組が中断している場合は継続できるよう改めて行動計画を一緒に考えます。



STEP.3

GOAL!

目標を達成できたか等の確認を行うとともに、今後の健康づくりに向けた取組についてアドバイスをします。



実際に特定保健指導を受けた方のエピソード

【40代 男性】

私は3交代勤務で、食事時間などは不規則になりがちでした。

健診で、肥満、高血糖、肝機能異常と判定されました。

自分自身でも生活習慣の改善が必要だと感じていたときに、事業所を通じて特定保健指導の案内があったため、指導を受けることにしました。

初めての面談のときには、甘味飲料を控えるなど取組を始めており、すでに体重が3kg減っていました。その取組について、保健師さんが励ましてくれました。また、私の生活習慣を確認し、実行できそうな新たな取組として、「野菜から食べ始めること」、「主食を半分に減らすこと」を一緒に考えてくれました。

保健師さんから1ヵ月に1回は電話があり、取組を継続できるよう励ましてくれました。

その結果、半年後には、体重が約8kg減り、翌年の健診結果では、血糖値、肝機能が正常値となりました。



Check

次年度の健診で数値が改善しているか確認しましょう

特定保健指導が終了した後も、継続して生活習慣の改善に取り組み、次年度の健診結果で数値が改善しているか確認することが重要です。