

協会けんぽの
健診を受けた
被扶養者
(ご家族)様へ

健診を活かすなら

特定保健指導を受けて 健康と若さをキープ!



とある休日



ママちょっと
階段上がった
だけだよ

ママ…
大丈夫?



少し太っちゃった
からかな…
運動不足だし…

あ、そういえば
特定保健指導の
お知らせも
きてた…



大丈夫、大丈夫!
健康には
自信あるから



ママさん



せっきくの
健康になるチャンスを見逃すつもり?



あーも
ミドーリ

特定保健
指導の
解説担当
ですー



特定保健指導って
対象になった人の食事や
運動について、専門家が
アドバイスしてくれるんだよ

保健師さんとか
管理栄養士さんとか



えー…
もしも
受けなかったら?

裏面へ▶▶

生活習慣の
乱れが
そのままに
なって…

あ
あ
あ

ズ
ッ
ッ
ッ

糖尿病

高血圧

脂質異常症

メタボから
生活習慣病に
まっしぐら～

対象になったら
必ず受けた方が
いいの！

どんな指導が
受けられるの？

生活
習慣
病
はイヤだ～

生活習慣病の
リスクに応じた
支援が受けられ
るんだ

特定保健指導の流れ

メタボ一歩
手前の人には

動機付け支援

原則1回の
面接で、専門職の
サポートのもと
目標と計画を
立てる

目 標



自分で立てた計画に沿って
生活習慣を改善する

実 践

3カ月以上経過後



健康状態や生活習慣の確認が
行われ終了

評 価

メタボのリスクが
高い人には

積極的支援

初回面接で、
専門職のサポート
のもと目標と
計画を立てる



面談や電話等で専門職による
3カ月以上の継続支援を受け
ながら生活習慣を改善する



健康状態や生活習慣の確認が
行われ終了

こうした指導は
無理なく続けられるよう
一人一人にあった内容で…

特定保健指導って
生活習慣を見直して
健康的に元気も若さも
キープするための
ものなんだ

特定保健指導を
受けてこれからも
人生楽しむからねー



特定保健指導や健康相談の機会をぜひお役立てください！

お問い合わせ



全国健康保険協会 茨城支部 保健グループ
協会けんぽ

ホームページアドレス

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ibaraki/>

住所

〒310-8502 水戸市南町 3-4-57 水戸セントラルビル

TEL

029-303-1584