

プロのサポートで健康づくり!

ご家族(被扶養者)の皆さまへ

特定保健指導をご利用ください



健診の結果、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による健康サポートを行っています。

健診を受けた後の行動こそが大切です!



運動不足や不適切な食生活、喫煙等が積み重なり、お腹まわりに内臓脂肪がたまることで悪玉のホルモンが分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常等が起こり、生活習慣病になりやすくなっている状態のことをメタボリックシンドロームと言います。この状態を放置していると、動脈硬化等が急速に進み、脳血管疾患や心疾患等の重大な病気になる危険度が高くなります。それぞれの薬で治療したとしても、内臓脂肪の蓄積がある限り、根本的な解決にはなりません。特定保健指導を受けて、生活習慣を見直し、適度な運動やバランスの良い食事、禁煙等に取り組むことが重要です。

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40～74歳までの方を対象に行う健康サポートです。健康に関するセルフケア(自己管理)ができるように、健康づくりの専門家である保健師または管理栄養士が寄り添ってサポートします。

特定保健指導の対象者 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 の方を抽出

さらに以下の追加リスクが1つでもあれば、**特定保健指導対象者**に該当

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。

特定保健指導の内容

特定保健指導では対象者の健康に向けた目標と行動計画をサポートします!
特定保健指導をきっかけに健康や生活習慣を見直す機会となっています。

STEP 1

目標と行動計画の設定

● 20～30分の初回面談

- ・ライフスタイルや体の状態に合わせて、運動や食事、喫煙、飲酒等の生活習慣の改善に向けた取組を個別具体的に提案。
- 健康に向けた目標と行動計画を一人一人に寄り添って考えます。

STEP 2

3～6カ月チャレンジ

● 行動計画の実践

- ・STEP1で考えた具体的な行動計画を実践。保健師または管理栄養士等が応援します。



STEP 3

GOAL!

● 目標達成度のチェック

- ・減量等、目標を達成できたかの確認を行うとともに、引き続きの健康づくりについての取組をアドバイスします。

お気軽に
ご相談
ください!



全国健康保険協会
協会けんぽ

特定保健指導を受けていただくまでの流れ

1 実施機関を選ぶ

※特定保健指導実施機関および費用は、同封(または右記二次元コードのリンク先に掲載)の「特定保健指導実施機関一覧」に記載しています。



協会けんぽ 実施機関

2 電話などで予約する

3 以下をお持ちのうえ保健指導を受ける

✓ 特定保健指導利用券 ✓ マイナ保険証等※1 ✓ 健診結果

※1 利用当日は、以下のいずれかにより保険資格の確認を受けてください。

- ・マイナンバーカードによるオンライン資格確認(利用する施設が対応している場合)
- ・マイナポータルの保険資格画面の提示
- ・マイナ保険証と資格情報のお知らせの提示
- ・資格確認書又は被保険者証※2

※2 被保険者証は令和7年12月1日までご利用いただけます。



協会けんぽ マイナ保険証

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/event/cat550/sb5010/mytourokukakunin/>

特定保健指導を受けた方のエピソード

毎年の健診で、太り気味であることと血糖値が高いことを気にしていました。

2年前の健診で、肥満、高血糖と判定されたため、特定保健指導を受けることにしました。

初めての面談のときには、私の生活習慣を確認し、実行できそうな取組として「子どもの塾の待ち時間に30分ウォーキングすること」、「まずはおやつの量は減らさずに、甘味飲料をお茶に変更すること」を提案してもらい、取り組むこととしました。

3か月間取り組んだ結果、体重が2kg落ち、保健師さんが褒めてくださいました。さらに、保健師さんから引き続きの健康づくりとして「おやつを半分にすること」を提案いただき取り組みました。

今では、体重が5kg落ち、ウエストサイズが一回り小さくなり、今年の健診結果では血糖値が正常値となりました。



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、引き続き運動やバランスの良い食事、禁煙等の生活習慣の改善に取り組み、自分の健康状態がどのように変化したか確認することが重要です。

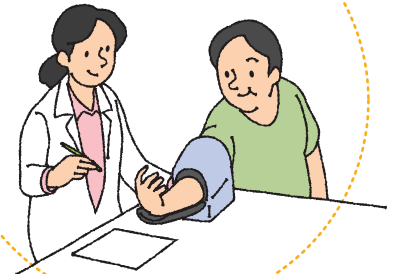
特定保健指導を受けて、生活習慣の改善に取り組みましょう。



特定保健指導が終了した後も、日々の健康づくりに励みましょう。



次年度の健診で数値が改善されているか確認しましょう。

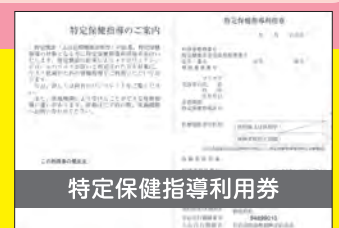


日々の健康づくりに取り組み、毎年の健診は必ず受けましょう。そして健診結果に応じて、引き続きの健康づくり、特定保健指導の利用、医療機関の受診といった行動に移しましょう。

健康を保つには、こうしたアクションが大切です。

プロのサポートが受けられる 利用券をお届けしています

有効期限内に
ご利用ください



特定保健指導を実施する際の特定健康診査情報の活用について

協会けんぽは、特定健康診査を受けた結果、生活習慣の改善が必要な方に対して、協会けんぽに加入する前の健康保険(以下、「旧保険者」という)加入時の特定健康診査情報を活用し、過去からの推移を踏まえて、特定保健指導を実施しています。旧保険者において実施された特定健康診査の情報については、オンライン資格確認システム※を通じて旧保険者から協会けんぽに提供することが可能となっています。旧保険者の持つ特定健康診査情報を協会けんぽへ提供されることについて希望しない場合は、協会けんぽ都道府県支部までお申し出ください。

※オンライン資格確認システム…政府が医療保険制度の効率的な運営を図るために推奨しており、各保険者が提供した特定健康診査情報や薬剤情報を、医療機関や薬局等が活用するシステム