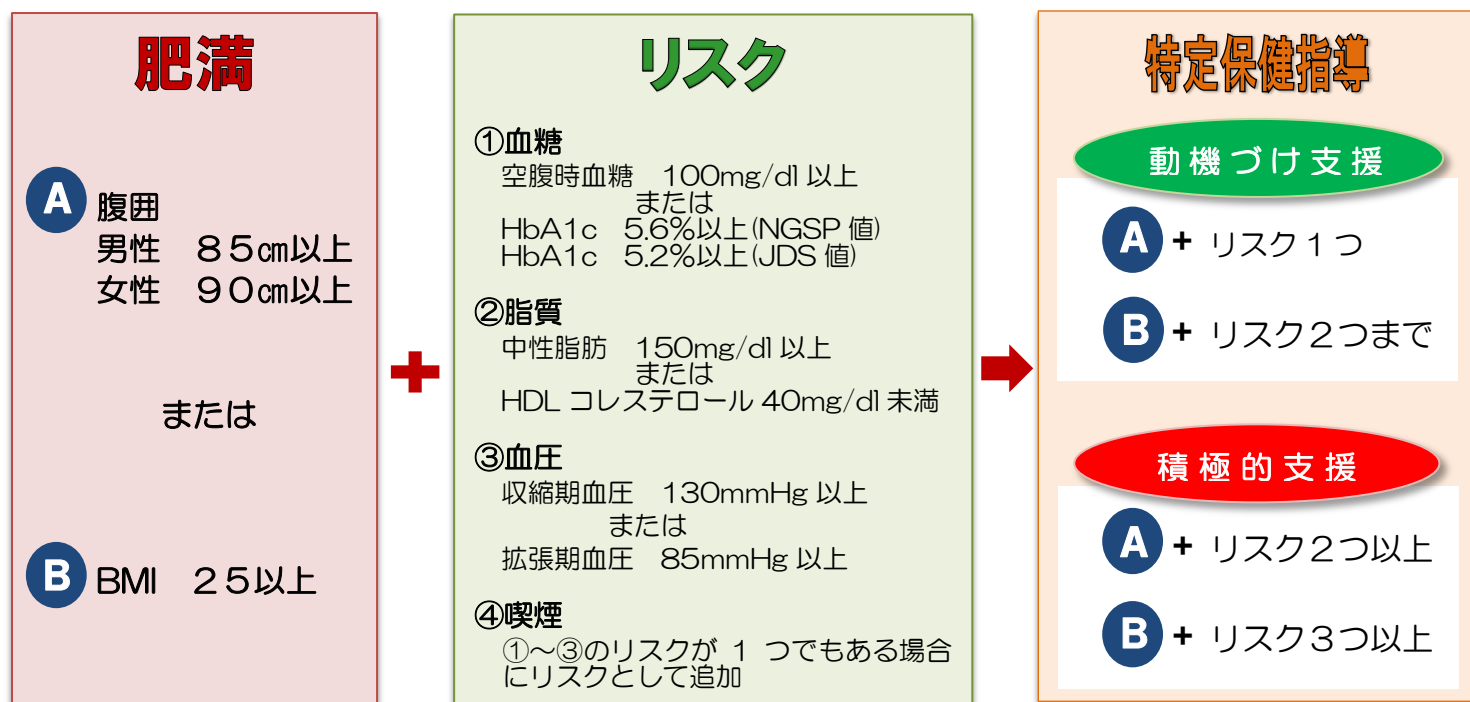


# 特定保健指導(健康サポート)とは？

特定健康診査を受けた後に、メタボリックシンドロームのリスク数に応じて、生活習慣の改善を目的に行われる保健指導のことです。健診結果をもとに、皆様がご自分の健康状態を把握しながら、よりイキイキとした毎日を送ることができるようにサポートさせていただきます。  
この機会にご自分の「健康」について再確認してみましょう。

メタボリックシンドロームのリスクに応じて、下のように「動機づけ支援」「積極的支援」の2つに分類されます。



## 動機づけ支援とは・・・

◆生活習慣を振り返り、ライフスタイルに合った目標を設定し、実行に移せるようなきっかけづくりを、保健師・管理栄養士がサポートします。

【初回】 個人面談

▼  
【3ヶ月後】 生活習慣改善状況、体重、腹囲などを伺います（電話・手紙など）

## 積極的支援とは・・・

◆生活習慣を振り返り、ライフスタイルに合った目標を設定し、継続して実行できるように保健師・管理栄養士がサポートします。

【初回】 個人面談

▼  
【3～6ヶ月間】 面談、電話、手紙などで継続サポート

▼  
【6ヶ月後】 生活習慣改善状況、体重、腹囲などを伺います（電話、手紙など）

※65歳～74歳の方は積極的支援に該当する方でも、動機づけ支援になります。

※「血圧を下げる薬」「インスリン注射または血糖を下げる薬」「コレステロール・中性脂肪を下げる薬」を服用中の方は、特定保健指導の対象になりません。

## 《お問い合わせ先》

全国健康保険協会 高知支部 保健グループ

所在地：〒780-8501 高知市本町4-2-40ニッセイ高知ビル7階

TEL：088-820-6020

FAX：088-820-6023

# 「メタボ」に さようなら

メタボリックシンドロームは、自覚症状のないままに動脈硬化を進行させ、狭心症、心筋梗塞、脳こうそくなどの命にかかわる病気の引き金になります。メタボリックシンドロームを予防・改善するためには、禁煙や運動・食事などの生活習慣の改善が欠かせません。

「特定保健指導」は、あなたが生活習慣を変えるお手伝いをするものです。

「生活習慣の改善」と言われると、あれもダメ、これもダメと制約されることをイメージする方が多いかもしれませんが、私たち保健師・管理栄養士は、一人ひとりの生活や考え方にそった無理のない具体策を、一緒に考え、サポートしていきたいと思っています。

健康サポートの対象になったことは、むしろ「チャンス」です！

この制度を利用して、元気でいつまでも若々しく、仕事も趣味もやりたいことができる体づくりを一緒に考えませんか？

私たちと一緒にチャレンジしてみましよう！

無料です

保健師・管理栄養士とは？

保健師・管理栄養士は、それぞれ国家資格を持つ健康管理や栄養管理の専門家です。

**\* 生活習慣予防は医療費の増大を防ぎ、将来的な保険料の低減につながります。 \***  
**是非、みんなで取り組んでいきましょう！**

**\* 健康サポートを受けて「高知家 健康パスポート」のポイントGet！ \***

今回ご案内した健康サポートを受けていただくと、高知県が実施している「高知家 健康パスポート」のポイントシールをお渡しすることができます。

「高知家 健康パスポート」について詳しくは、公式ホームページ (<http://www.health-pass.pref.kochi.lg.jp/>) または高知県健康長寿政策課 (☎088-823-9675) でご確認ください。

高知家 健康パスポート

検索