

2025.5

vol.173

みなさんで
回覧(掲示)
してください

全国健康保険協会宮崎支部からのお知らせ

協会けんぽ みやざき

「特定保健指導」をご利用ください。

健診を受けた後の行動こそが大切です！



運動不足や食生活の乱れ、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、動脈硬化などが急速に進み、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

特定保健指導は、健診結果で生活習慣病のリスクがある方に、保健師や管理栄養士など健康づくりの専門家が面談し、個人に合わせた生活習慣改善を図るプログラムです。

無料

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 の方で

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。

特定保健指導の流れ

01
ご案内

協会けんぽから事業所へ対象者一人ひとりの案内が送付されます。この案内が届いたら、対象者の方に渡し指導を受けるように勧めましょう。



20~30分

02
初回面談

ライフスタイルや身体の状態に合わせて、生活習慣改善に向けた取組を提案。目標や行動計画を保健師・管理栄養士とともに考えます。



3~6か月

03
取組

初回面談で設定した目標や行動計画を実践。保健師または管理栄養士がサポートします。



GOAL!

04
評価

目標を達成できたかを確認するとともに、引き続きの健康づくりについてもアドバイス。

