

# 健康づくりは幸せづくり 私たちが応援します

加入者(ご家族)の方

## ～特定保健指導のご案内～

 **全国健康保険協会 長野支部**  
協会けんぽ  
<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

特定健診の結果はいかがでしたか？  
健診結果をもとにした健康づくり「特定保健指導」をご案内いたします。

## 保健師や管理栄養士がサポートする「特定保健指導」

- 現代の日本人に多いといわれているのが「心臓病」「脳卒中」「がん」などのいわゆる生活習慣病と呼ばれている病気で、これらは日本人の死亡原因の約6割を占めています。
- また、生活習慣病を発症する危険のある「糖尿病」「高血圧症」「脂質異常症」にかかる方とこれらの原因となる「メタボリックシンドローム」と疑われる方が増えてきています。
- 生活習慣病はその名前のおり、食生活や運動などの日ごろのライフスタイルと密接な関わりがあるため、これらを見直すことで予防することが可能です。
- 平成20年4月からスタートした「特定保健指導」は、特定健診の結果に基づいて保健師や管理栄養士が生活習慣改善のサポートをするものです。



## 支援パターンは2種類

- 特定保健指導には、「動機づけ支援」と「積極的支援」の支援パターンがあります。支援パターンは、特定健診の結果のうち腹囲・BMIや血圧・中性脂肪・血糖などの数値をもとに決まります。

### 動機づけ支援

- ✓生活習慣を見直す必要がある方が対象です。
- ✓保健師、管理栄養士との面接によって、生活習慣改善の目標を決めて実行します。その3ヶ月後に改善状況を振り返ります。

### 積極的支援

- ✓生活習慣の見直しが早急に必要の方が対象です。
- ✓保健師、管理栄養士との面接によって、生活習慣改善の目標を決めて実行します。その後、3～6ヶ月にわたって面接・電話・手紙等の方法による保健師等のサポートを受け、改善状況を振り返ります。

## 特定保健指導をのぞいてみましょう

- 実際の特定保健指導の一例をご紹介します。(支援の期間と方法はそれぞれの方で異なります。)

### Aさんの積極的支援



週に3日ほどスーパーで働いていて、通勤では車を使っています。  
休憩時間と帰宅後にはおやつを食べていて、運動不足が少し気になっています…。

#### 4/12 保健師さんと初回の面接

- \*〇〇病院で保健師さんと面接をしました。
- \*『無理のない程度の運動にすると続けやすいですよ』と教わったので、歩いて通勤することにしました。保健師さんにももらった記録票に毎日の歩数をチェックしてみます。

#### 5/21 保健師さんから電話サポート♪

- \*保健師さんから電話をいただいたので、歩いて通勤を続けていることとお話ししました。
- \*カロリーが少ないおやつの種類を教えてくださいました。おやつの量を急に減らしてしまうとストレスの原因にもなるそうなので、ゆっくりと減らします。

#### 6/26 保健師さんと再面接！

- \*保健師さんと面接をしました。腹囲を測ってもらったら、マイナス3センチ！  
ただ、おやつの量はだんだんと減ってきたのですが、雨の日は車で通勤してしまいます。
- \*車で通勤した日だけ、おやつストップにチャレンジしてみることにしました。

#### 10/15 保健師さんと最終面談(6ヶ月後)



おやつを毎日食べなくても平気になりました。歩いての通勤も快適に続いています。  
保健師さんとの最終面接では、腹囲がマイナス5センチ！！  
来年の健診結果が楽しみです。

## 特定保健指導の受け方

- 特定保健指導は、各地の実施機関(裏面参照)で行っています。
- 実施機関によって支援内容や費用が異なります。詳細は実施機関にお問い合わせください。
- 協会けんぽからは、動機付け支援に7,560円、積極的支援に23,760円の補助を行います。

### ■ご利用の流れ■

- 1 このパンフレットの裏面の一覧から、ご希望の実施機関を選んでください。
- 2 ご希望の実施機関へ、直接特定保健指導の予約をしてください。
- 3 特定保健指導を受ける当日は、次のものをご持参ください。

- ✓特定保健指導利用券 ✓健康保険証 ✓健診結果票 ✓自己負担額費用

- 特定保健指導利用券に記載されている有効期限は、初回の面接を受けられる期限です。その後の支援を受けている間に有効期限が過ぎても、引き続き特定保健指導は受けられます。
- 特定保健指導を受けている間に協会けんぽの加入者(ご家族)でなくなった場合は、その後の特定保健指導が受けられなくなる場合があります。

**全国健康保険協会 長野支部**

〒380-8583 長野市南長野西後町 1597-1 ☎026-238-1253  
<http://www.kyoukaikenpo.or.jp>

## 各地の実施機関でお待ちしています。

平成 30 年 4 月 27 日現在

- 特定保健指導は次の実施機関で受けることができます。  
また、長野県外の実施機関をご利用いただくこともできます。  
詳細につきましては、全国健康保険協会の各都道府県支部にお問い合わせください。

### ■ 中信地域 ■

	機関名称	住所	電話番号	費用
大町市	大町総合病院	大町市大町3130	0261-22-0415	動 2,376円 積 3,564円
安曇野市	穂高病院	安曇野市穂高4634	0263-82-2474 0263-81-1011	動・積 自己負担なし
松本市	城西病院	松本市城西1-5-16	0263-32-4624	動・積 自己負担なし
	藤森病院	松本市中央2-9-8	0263-33-3672	動・積 自己負担なし
	松本協立病院	松本市巾上9-26	0263-35-0479	動・積 自己負担なし
	松本市立病院	松本市波田4417-180	0263-92-3027 0263-92-7106	動・積 自己負担なし
	相澤健康センター	松本市本庄2-5-1	0263-34-6360	動・積 自己負担なし
	上條記念病院	松本市村井町西2-16-1	0263-57-3800	動 自己負担なし 積 7,097円
	一之瀬脳神経外科病院	松本市島立2093	0263-48-3300	動・積 自己負担なし
	松本中川病院	松本市野溝西2-3-16	0263-28-5500	動・積 自己負担なし
	塩尻市	松本歯科大学病院	塩尻市大字広丘郷原1780	0263-51-2300 0263-51-2365
桔梗ヶ原病院		塩尻市宗賀1295	0263-54-0055	動・積 自己負担なし

### ■ 南信地域 ■

	機関名称	住所	電話番号	費用
岡谷市	岡谷市民病院	岡谷市本町4丁目11-33	0266-23-8050	動・積 自己負担なし
諏訪市	諏訪赤十字病院	諏訪市湖岸通り5-11-50	0266-57-6042	動・積 自己負担なし
茅野市	組合立 諏訪中央病院	茅野市玉川4300番地	0266-72-1000	動・積 自己負担なし
飯田市	輝山会記念病院	飯田市毛賀1707	0265-26-6711	動・積 自己負担なし
	飯田病院	飯田市大通1-15	0265-22-5150	動・積 自己負担なし
	中部公衆医学研究所	飯田市高羽町6-2-2	0265-24-1505	動・積 自己負担なし
	健和会病院	飯田市鼎中平1936	0265-23-3116	動・積 自己負担なし
	瀬口脳神経外科病院	飯田市上郷黒田218-2	0265-24-7667	動・積 自己負担なし
諏訪郡	富士見高原病院	諏訪郡富士見町落合11100番地	0266-62-3030	動・積 自己負担なし
上伊那郡	労働衛生協会 長野県支部	上伊那郡辰野町辰野1477-6	0266-41-0101	動・積 自己負担なし
下伊那郡	下伊那赤十字病院	下伊那郡松川町元大島3159-1	0265-36-2255 0265-36-7071	動・積 自己負担なし
	下伊那厚生病院	下伊那郡高森町吉田481-13	0265-35-7511	動・積 自己負担なし

機関名称	住所	電話番号	費用
〇〇病院	□□市△△町1-1-1	000-000-0000	動 1,350円 積 5,100円

ご利用の際には必ず事前の予約をしてください

動機付け支援・積極的支援それぞれの自己負担です  
 (「動」=動機付け支援、「積」=積極的支援)

### ■ 北信地域 ■

	機関名称	住所	電話番号	費用
上水内郡	飯綱病院	上水内郡飯綱町大字牟礼2220	026-253-2248	動 2,376円 積 3,564円
長野市	新町病院	長野市信州新町上条137	026-262-3113	動・積 自己負担なし
	長野中央病院	長野市西鶴賀町1570	026-234-3211 026-234-3234	動・積 自己負担なし
	小島病院	長野市若里5-8-6	026-217-3861 026-217-3862	動・積 自己負担なし
	竹重病院	長野市田町2099	026-234-1281	動・積 自己負担なし
	小林医院	長野市中御所4-7-23	026-228-3030	動 自己負担なし 積 1,990円
	栗田病院	長野市栗田695	026-226-0007	動・積 自己負担なし
	長野市民病院	長野市富竹1333-1	026-295-1199	動・積 自己負担なし
	山田記念朝日病院	長野市大字南堀135-1	026-241-9839	動・積 自己負担なし
	朝日ながの病院	長野市三輪1-2-43	026-215-8081	動・積 自己負担なし
	篠ノ井総合病院	長野市篠ノ井会666-1	026-292-2261	動・積 自己負担なし
	長野松代総合病院	長野市松代町松代183	026-278-3500	動・積 自己負担なし
	全日本労働福祉協会 長野県支部	長野市大豆島字中ノ島3223	026-222-5111	動・積 自己負担なし

### ■ 東信地域 ■

	機関名称	住所	電話番号	費用
上田市	安藤病院	上田市中央西1-1-20	0268-22-2580	動 2,376円 積 3,564円
佐久市	くろさわ病院	佐久市中込1-17-8	0267-64-1711 0267-64-1741	動・積 自己負担なし
	佐久総合病院	佐久市白田197	0267-82-2688	動・積 自己負担なし
南佐久郡	佐久穂町立千曲病院	南佐久郡佐久穂町 大字高野町328	0267-86-2360	動・積 自己負担なし
北佐久郡	御代田中央記念病院	北佐久郡御代田町 大字御代田4107-40	0267-32-4711	動・積 自己負担なし

全国健康保険協会 長野支部  
 協会けんぽ

〒380-8583 長野市南長野西後町 1597-1  
 長野朝日八十二ビル 8階  
 ☎026-238-1253 保健グループ