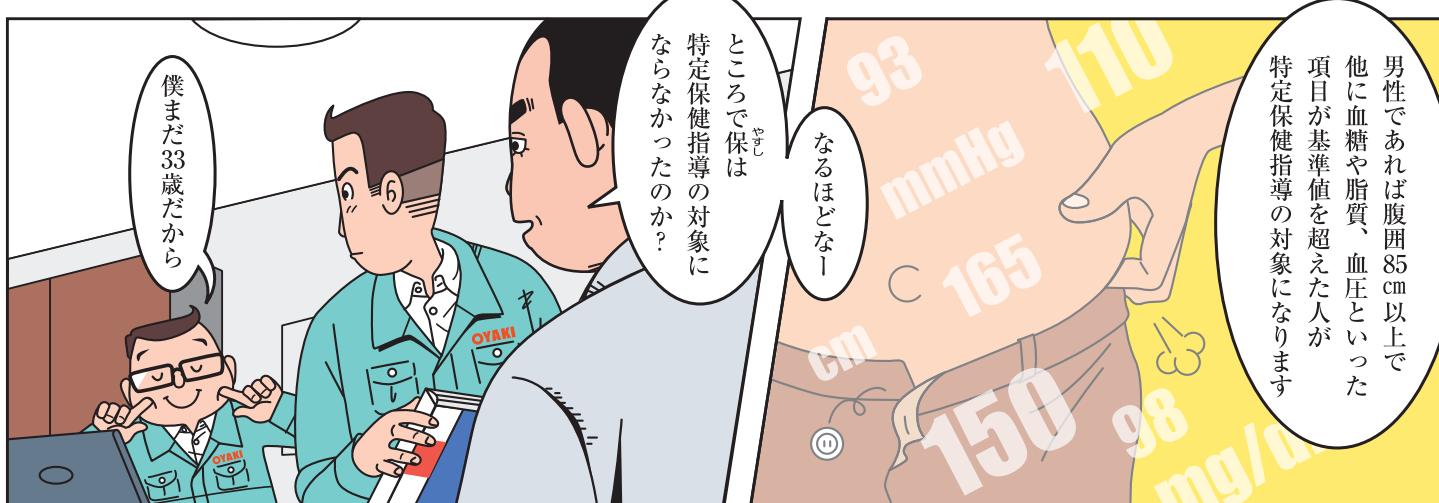
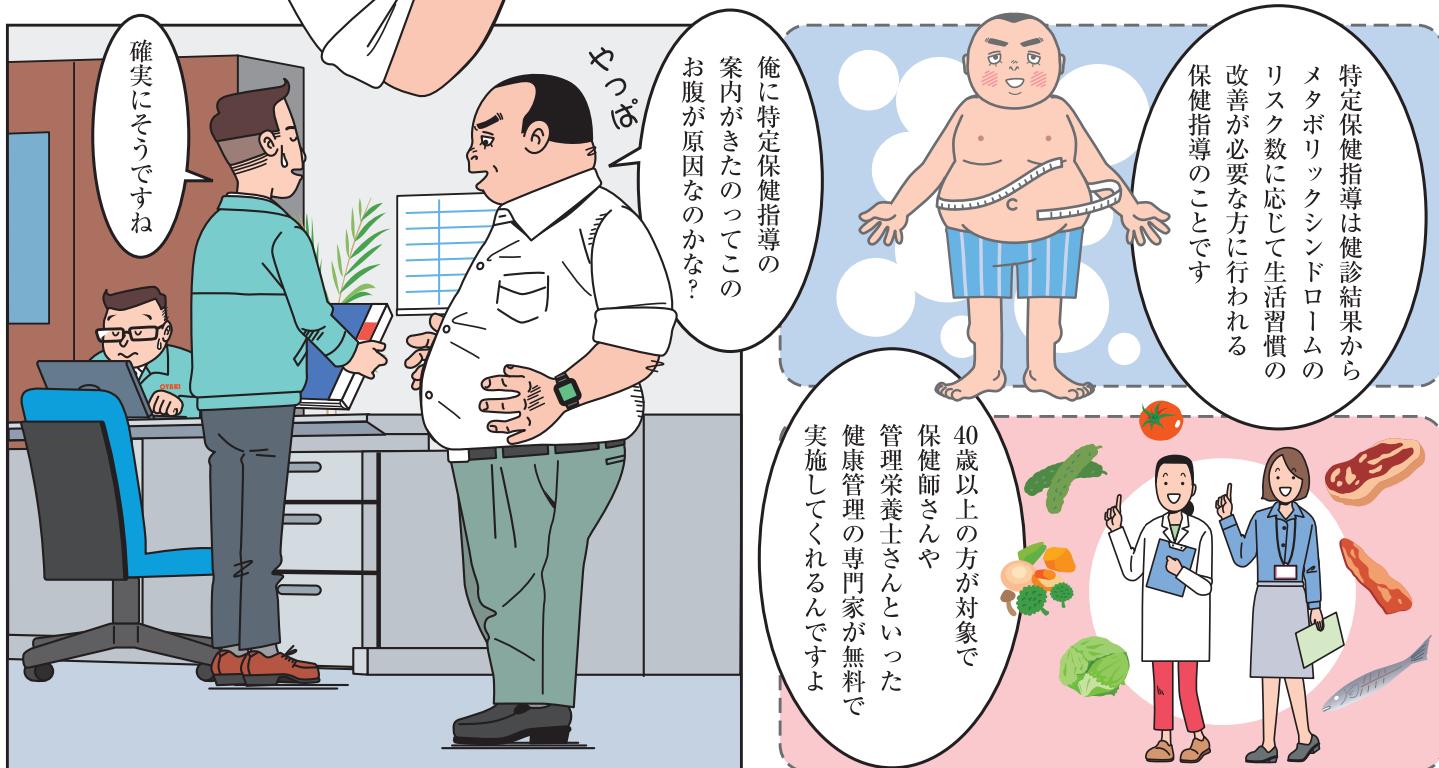


教えて!  
けんぽ兄弟!!

第3話

# 特定保健指導を利用しましょう





### 特定保健指導の判定基準

腹囲 等	追加リスク ①血糖 ②脂質 ③血圧	④喫煙歴	対象	
			40-64 歳	65-74 歳
$\geq 85 \text{ cm}$ (男性) $\geq 90 \text{ cm}$ (女性)	2 つ以上該当		積極的 支援	動機付け 支援
	1 つ該当	あり		
		なし		
BMI $\geq 25$	3 つ該当		積極的 支援	
	2 つ該当	あり		動機付け 支援
	1 つ該当	なし		

\*なお、服薬中の人は特定保健指導の対象から外れます

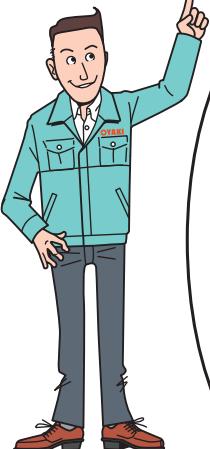
最初に保健師さんや管理栄養士さんと  
面談をしてその人のライフスタイルに  
合わせた生活習慣改善策を立てます

その後も電話やメールでのサポートが  
あるので頑張って生活習慣の改善に  
取り組みましょう



特定保健指導にはメタボリック  
シンдро́ームのリスク数に応じて  
「動機付け支援」と「積極的支援」の  
2つのタイプがあります

サポートしてくれる人が  
いるのなら頑張らない  
わけにはいかないな  
さつそく協会けんぽに  
特定保健指導利用の  
連絡を入れてくれ



俺は積極的支援の対象だな  
やりがいがあるぜ！

特定保健指導の実施率は  
インセンティブ制度の  
評価項目の一つ  
協会けんぽから特定保健指導の  
案内が届いたら  
ご自身の健康のためにも  
是非利用しましょう



### 被扶養者の特定保健指導

対象者には自宅に「特定保健指導利用券」が届きます



パンフレットやホームページに記載の保健指導機関に予約をして  
「特定保健指導利用券」・「保険証」・「健診結果通知」を持参

※協会けんぽの補助額以上の費用が発生した場合は  
ご自身でお支払いいただきます

被扶養者も  
特定保健指導が  
受けられますよ

