

特定保健指導を受けた方のエピソード

私は3交替勤務で、食事時間などは不規則になりがちでした。健診で、肥満、高血糖、肝機能異常と判定されました。自分自身でも生活習慣の改善が必要だと感じていたときに、事業所を通じて特定保健指導の案内があったため、指導を受けることにしました。

初めての面談のときには、甘味飲料を控えるなど取組を始めており、すでに体重が1kg減っていたため、その取組について、保健師さんが後押ししてくれました。

また、保健師さんは私の生活習慣を確認し、新たな取組として、「野菜から食べ始めること」、「主食を半分に減らすこと」を一緒に考え、実行してみることにしました。

保健師さんから1ヵ月に1回は電話があり、取組を継続できるよう励ましてくれたおかげで、半年後には、体重が約3kg減り、翌年の健診結果では、血糖値、肝機能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。

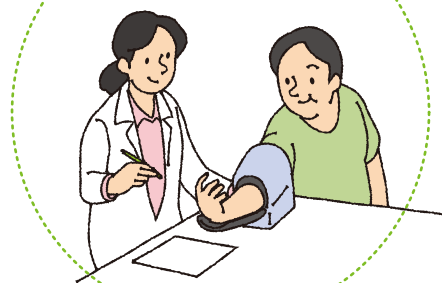
特定保健指導を受けて、生活習慣の改善に取り組みましょう。



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。

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

生活習慣についてのおたずね

この「生活習慣についてのおたずね」をご記入のうえ、面接当日、ご本人がお持ちください。

日々の生活習慣を振り返るきっかけとなり、改善のヒントが見えてきます。保健師等と一緒にご自身にあった改善策を見つけましょう。



記入例

該当するほうにチェックします。

よく食べている食品を○で囲みます。

1週間のうち、朝食を何日食べているか、日数と時間を記入します。

1. 朝食を食べていますか。			
☒	はい 週（ 7 ）日 （ 7 ）時頃	※よく食べる食品を○で囲んでください	
☐	ほとんど食べない		
		ご飯	パン類
		肉	魚
		野菜	卵
		果物	きのこ
		その他（ マーガリン ）	大豆製品等
			海藻類

（ ）や_____ には、数字や文字を記入してください。

他によく食べている食品がある場合は記入してください。

仕事の内容について該当する職種を○で囲みます。

2. 職種はどれに当てはまりますか。○で囲んでください。	
職種	①専門職 ②管理職 ③事務 ④販売営業 ⑤サービス
	⑥保安 ⑦農林漁業 ⑧運輸通信 ⑨製造・建設
	⑩その他() ⑪副業()

※ 当協会は、健康保険法第150条に基づき、生活習慣病予防健診等の健診結果を基にした保健師等による保健指導や事業所の健康づくり支援、経年的なデータの管理など健康管理事業を行っております。個人情報の保護には充分留意しています。おたずねした内容は、健康相談や個人が特定されない方法での統計・調査研究に限り活用しますのでどうぞご安心ください。

