なるほどナットク!
Q&A

受けるか
迷っていたけど
これなら納得だね。
メリットもたくさん
でうれしい!

Q. 元気だし、まだまだ大丈夫だと思うんだけど…

A. 自覚症状がなくても、内臓脂肪の蓄積は動脈硬化の進行に繋がり、脳卒中や心臓病など命に関わる重大な疾病を招く恐れがあります。自覚症状が出る前の生活習慣の見直しが必要です。

メリット1 専門家の本格的なサポートが受けられるのはお得です!

食事・運動などのサポートを受けるサービスは、自費となる場合がほとんど。無料で専門家のサポートが受けられるのは良い機会です。

Q. 去年も受けたから今年は受けなくていいのでは…

A. 今年も対象となった場合は、ぜひ受けてください。去年は目標が達成できなかったとしても、専門家から的確なアドバイスをもらって、今年は達成できるかもしれません。

メリット2 変化を実感すると楽しく続けられます!

体重・体型の変化などで目に見える効果が表れると変化を実感できて楽しくなり、途中で挫折することも少なくなります。

Q. 忙しくて時間がとれないんだけど…

A. いざ病気になったときのことを想像してみましょう。通院・入院にどのくらいの時間がかかるでしょう。家族だんらんや趣味の時間も当然削られます。失うかもしれない時間に比べて、特定保健指導の時間はほんのわずか。なんとか時間をつくれませんか?

メリット3 将来、治療にかかる時間や費用の節約になります!

生活習慣病が進行すると、治療に時間や費用が何倍もかかってしまう恐れが。早いうちからの生活習慣の見直しは、将来の節約になります。

特定保健指導の詳細については
協会けんぽ東京支部ホームページを
ご覧ください。

協会けんぽ東京支部 検索 クリック

対象になったら受けましょう

40〜74歳の被保険者(ご本人様)

健康サポート(特定保健指導)のご案内

生活習慣見直しのチャンス!

健康サポート(特定保健指導)のあんしんポイント

無料
40〜74歳の協会けんぽ被保険者であれば無料で受けることができます。

無理なく実践
現在の生活習慣の状況などをお伺いして無理なく目標設定!

専門家のサポート
保健師・管理栄養士などの専門家が皆様の健康づくりをサポートします。

対象になったら受けましょう!
中面でくわしく解説します

全国健康保険協会 東京支部
協会けんぽ

健康サポート（特定保健指導）って何？

生活習慣を見直すためのプログラムです

健康サポートである特定保健指導とは、適切な食事・運動などの生活習慣を見直すことにより内臓脂肪を減らし、将来の病気を未然に防ぐことを目的としており、メタボリックシンドロームのリスクに応じて2種類の支援があります。

- 高血圧症・糖尿病・脂質異常症の治療で服薬中の方、インスリン注射をしている方は、特定保健指導の対象になりません。
- 65歳以上75歳未満の方は、積極的支援に該当した場合でも動機づけ支援となります。

特定保健指導対象者の判定方法

《ステップ1》

- A 腹囲：男性85cm以上 女性90cm以上
- B BMI：腹囲は該当しないがBMIが25以上
- 左記のA・B以外は特定保健指導の対象外となります

《ステップ2》

- 血圧：収縮期血圧（上の血圧）130mmHg以上 または拡張期血圧（下の血圧）85mmHg以上
- 脂質：空腹時中性脂肪値150mg/dl以上（または随時中性脂肪値175mg/dl以上）またはHDLコレステロール値40mg/dl未満
- 血糖：空腹時血糖値（または随時血糖値）100mg/dl以上 またはHbA1c5.6%（NGSP）以上
- 喫煙：上記3つのうち1つでも当てはまる方はカウントされます

ステップ2の中で該当する項目数

- 2つ以上 積極的支援
- 1つ 動機づけ支援

特定保健指導対象者

ステップ2の中で該当する項目数

- 3つ以上 積極的支援
- 1つか2つ 動機づけ支援

該当なし
健診結果の見方や生活習慣改善のための情報提供を行います

生活習慣の見直しは どうやって進めるの？

気軽にできることから進めていきます

現在の生活習慣などをお聞きして、食事と運動を中心に見直しを考えます。「まずは2kg減量する」など、一人ひとりが気軽にできることからはじめます。

例えば食事では こんなことから見直します

- よく噛んで食べる

- 甘い飲み物を控える

- 濃い味付けのものを減らす

- 野菜やきのこ類をたっぷりとる

例えば運動では こんなことから見直します

- 今より多く歩く

- 普段から階段を使う

積極的支援

- 面談：個別またはグループでの面談を行い、専門家の支援のもと、今後の目標を立てます。
- ▼ 専門家のサポート：面談、電話やメールなどで、専門家による支援を3カ月以上行います。
- ▼ 3カ月以上経過後：健康状態や生活習慣の確認を行い、終了します。

動機づけ支援

- 面談：個別またはグループでの面談を行い、専門家の支援のもと、今後の目標を立てます。
- ▼ 3カ月以上経過後：健康状態や生活習慣の確認を行い、終了します。

どうやって面談を受けるの？

特定保健指導の対象者となった場合、ご案内は**「①健診機関からのご案内」「②お勤め先からのご案内」**の主に2通りがあります。下記のフローチャートで、特定保健指導の受け方をご確認ください。

スタート

健診を受診し対象者になった

※左ページの判定方法をご確認ください。

いいえ →
- 異常なし：異常なしでも油断せず、今の生活習慣を維持しましょう。
- 要治療 要精検 など：健診結果が悪かった場合は、放置せずに必ず医療機関を受診しましょう。

↓ はい

①健診機関からご案内があった

特定保健指導を実施している健診機関の場合、健診当日（当日実施対応機関に限る）または後日に特定保健指導のご案内があります。

※ご案内があっても健診機関での面談を希望しない方は「いいえ」に進んでください。

いいえ →

②お勤め先からご案内があった

「健診機関が特定保健指導を実施していない」、または「実施している健診機関で特定保健指導を希望しなかった」場合には、協会けんぽからお勤め先を通じてご案内があります。

※協会けんぽが委託している事業者から特定保健指導のご案内がある場合もあります。

↓ はい

健診機関で面談

↓ はい

お勤め先で面談

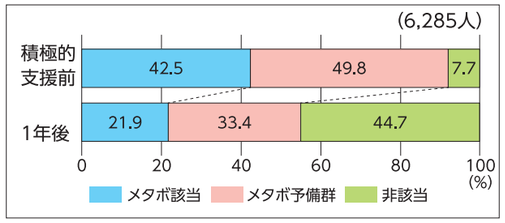
↓ はい　↓ はい

保健師・管理栄養士などの面談終了後に生活習慣の見直しをスタート！

特定保健指導って本当に効果があるの？

特定保健指導を利用し、生活習慣の見直しに取り組んだ方の多くが、メタボリックシンドロームやその予備群から脱出しています。日々の小さな見直しの積み重ねで健康状態はよくなります。あなたも特定保健指導を活用して、未来に続く健康を手に入れましょう！

●メタボリックシンドローム該当率



厚生労働省研究班（主任研究者：津下一代）資料