

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。



Q. 元気だし、まだまだ大丈夫だと思っただけ…

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 01 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、専門家からの確かなアドバイスももらって、今年は達成できるかもしれません。

メリット 02 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・入院に多くの時間がとられます。仕事や家族だらん、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。ぜひご検討ください。

メリット 03 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、将来の自分へのプレゼントです。



生活習慣見直しのチャンス!

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

対象になったら受けましょう



1 BMIがまた増えてる… お腹まわりも気になる…

2 そんな時は**特定保健指導**を受けてみませんか?

3 健康診断の結果、対象になった方は、**改善のためのサポート**を受けることができますよ!

- ・**無料**
- ・専門家との面談
- ・電話メール等でのサポート

4 お一人おひとりの**生活スタイルに合わせた、オーダーメイドの生活習慣改善策**を**専門家が一緒に考え、サポート**します!一緒に頑張りましょう!

よし!それなら頑張ってみようかな!

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! 中面でごくわしく解説します

1.健康サポート(特定保健指導)って?

💡 **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は、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。



特定保健指導対象者の判定方法

STEP1 AとBどちらに当てはまりますか?

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

A・Bともに当てはまらない場合は特定保健指導の対象外となります。

該当しない方には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。

STEP2 下記のうち、いくつ該当しますか?

- 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

STEP3 STEP1・2をふまえ、下記の表のどこに当てはまるか確認しましょう。

STEP2	STEP1	A	B
1つ		動機づけ支援	
2つ		積極的支援	動機づけ支援
3つ以上		積極的支援	

- 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。

2.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取り組む目標と行動計画を考えます。「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始められます。



積極的支援の流れ

- 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か月以上行います。
- 3か月以上経過後** 健康状態や生活習慣の確認を行い、終了します。

動機づけ支援の流れ

- 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か月以上経過後** 健康状態や生活習慣の確認を行い、終了します。

例えばこんなことから見直します

食事

- 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



運動

- いつもより多く歩く
- 普段から階段を使う

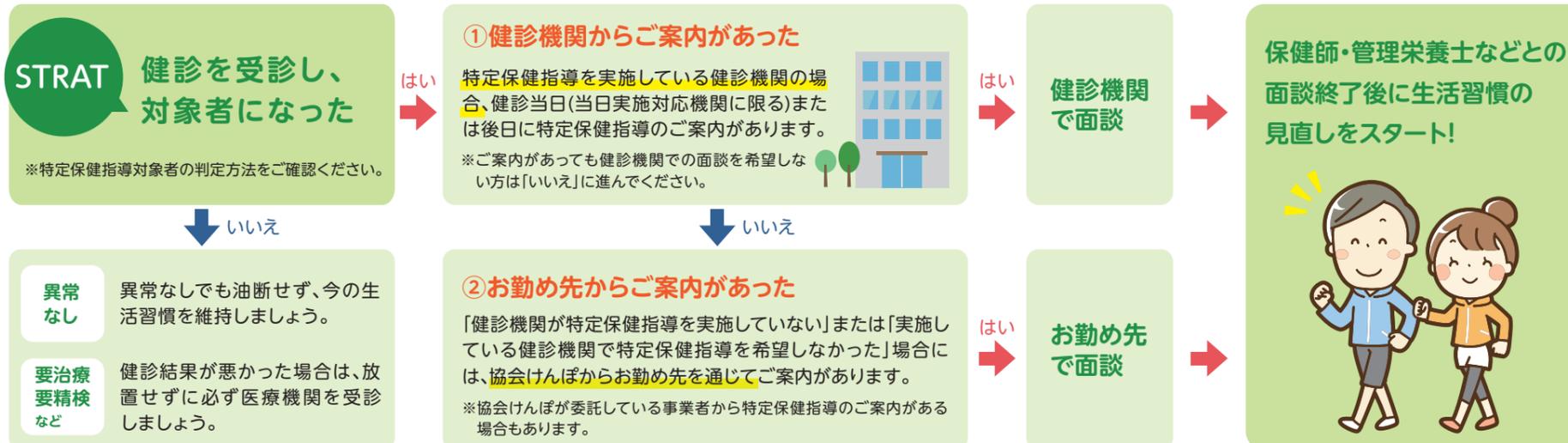


面談当日の様子を動画で詳しく説明しています!



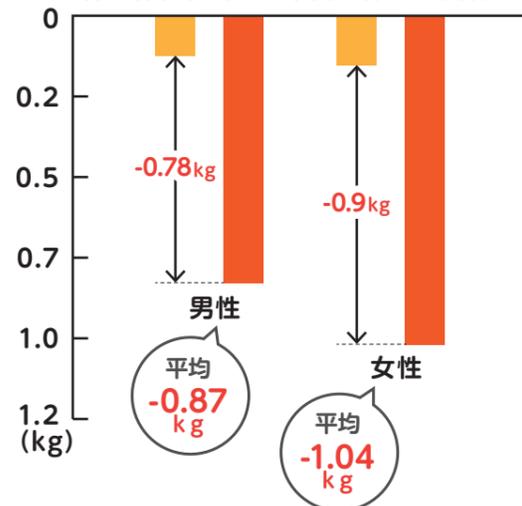
3.どうやって面談を受けるの?

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。オンラインでの面談を実施していることもありますのでご相談ください。



特定保健指導でこんな効果ありました!

特定保健指導と3年後の体重の変化



保健指導を受けなかった方と比べ、平均で男性は-0.78kg 女性は-0.9kgも体重が減りました!

■ 保健指導を受けなかった人
■ 保健指導を受けた人

厚生労働省
[特定健診・特定保健指導の効果検証]