あなたに合った生活習慣改善法を一緒に考えます

『特定保健指導』を受けて生活習慣を改善しましょう

40歳~74歳までの被保険者・被扶養者に実施するメタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)に着目した健康診断「特定健診」の健診結果から、生活 習慣病の発生リスクが高く、生活習慣の改善によりメタボリックシンドロームの 予防効果が期待できる人を対象に「特定保健指導」を実施します。

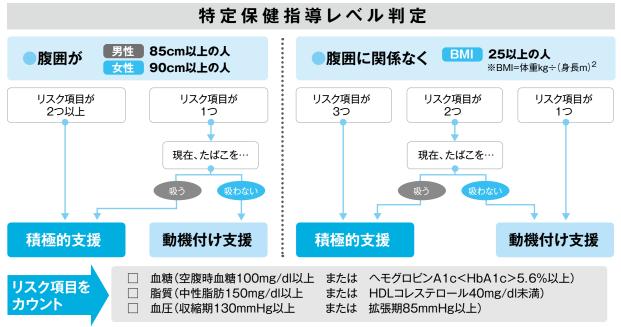


どんな人が特定保健指導の対象者になるの?

「特定健診結果※1」から生活習慣病の発症リスクに応じて「特定保健指導レベル判定」をします。

「動機付け支援」(メタボリックシンドロームのリスクが出始めた段階)と、「積極的支援」(メタボリックシンドロームのリスクが重なり出した段階)の2つのレベルに分けられます。

※1 被保険者の場合・・・会社の定期健康診断や人間ドックの特定健診項目の健診結果 被扶養者の場合・・・けんぼ共同健診、人間ドック、又はパート先等で受診した事業主健診(健保組合に健診結果をご提出いただいた場合)の特定健診項目の健診結果



- ※リスク項目について服薬中の場合は、特定保健指導の対象にはなりません。
- ※メタボリックシンドローム判定が「非該当」の方でも、特定保健指導の対象者になる場合があります。血糖の判定基準値が特定保健指導レベル判定とメタボリックシンドローム判定で異なるためです。
- ※特定保健指導レベル判定による該当者全員に保健指導が実施されるわけではありません。健保組合の特定保健指導実施計画に基づき実施いたします。

特定保健指導って何をするの?

保健師等の 専門家による 個別面談

生活習慣改善の必要性を理解した上で、実践可能な目標を一緒に考えます。

被保険者の場合 健保組合の指導委託先機関である(株)ベネフィットワン・ヘルスケアの保健師等の専門家が各会社に出向いて特定保健指導(初回個別面談)を就業時間中に行います。

被扶養者の場合 健保組合の指導委託先機関である(株)ベネフィットワン・ヘルスケアが設定した会場に出向いていただき、保健師等の専門家による特定保健指導(初回個別面談)を行います。

6ヶ月後の評価 健康状態や生活習慣の改善成果をアンケート等から確認します。

△被保険者の対象者の方には、会社経由で特定保健指導のご案内をします。被扶養者の対象者の方には、(株)ベネフィットワン・ヘルスケアよりご自宅に特定保健指導のご案内をします。 をします。

特定保健指導を受けた人の健診結果はどうだったの??

平成25年度の特定健診結果を見ると、指導レベルの変化は次のようになりました。

平成24年度 積極的支援指導 実施者

平成25年度 の変化

548人

平成24年度 動機付け支援指導 実施者

479人

平成25年度 の変化

行と物と採用的人族がも気が		00.070
治療により服薬を開始した人	36人	6.6%
資格喪失などにより変化のわからない人	21人	3.8%
改善により特定保健指導の必要がなくなった人	158人	33.0%
引き続き動機付け支援が必要な人	198人	41.3%
積極的支援に移行した人	76人	15.9%
治療により服薬を開始した人	27人	5.6%
資格喪失などにより変化のわからない人	20.1	4.2%

129人

277人

85人

23.5%

15.5%

50.5%

平成24年度に特定保健指導を受けた1.027人のうち、メタボリックシンドロームのリスクが改善された人は287人(27.9%)です。 引き続き特定保健指導が必要な人でも、指導の効果により体重・腹囲の減少、運動習慣・食生活の改善といった生活習慣に改善がみ られています。特定保健指導で立てた目標に向かって、徐々に生活習慣を改善していくことで検査値も段々良くなり、メタボリックシンド ロームのリスクの減少につながります。

改善により特定保健指導の必要がなくなった人

動機付け支援に改善された人

引き続き積極的支援が必要な人

特定保健指導の案内がお手元に届きましたら必ず受けるようにしましょう。

『けんぽ共同健診』(特定健診・主婦健診)のお申込みはお済みですか?

今年度も㈱イーウェルに健診手配業務等を委託して、「けんぽ共同健診 | (特定健診・主婦健 診)を実施しております。

受診対象者は、平成26年4月1日時点および受診時点に資格を有する、40歳から74歳までの 被扶養者および任意継続被保険者の方と39歳以下の被扶養者(続柄:妻)の方です。

受診対象者の方には、直接ご自宅へ健診のご案内を郵送しております。まだお申込をされてい ない方はお早めにお手続きください。

※ご希望により人間ドックを受診される方は、この「けんぽ共同健診」へのお申込みは出来ません。

※パート先等の勤務先で特定健診を受診し、この「けんぽ共同健診 |を受診されない40歳以上の方は、特定健診結果のコピーを健 康保険組合までご提出いただくことにより特定健診を受診したこととなりますので、ご提出のご協力をお願い致します。

(ご提出先) 〒180-8750 武蔵野市中町2-9-32 横河電機健康保険組合 特定健診 係

「前期高齢者 訪問健康相談 | 実施のご案内

当健康保険組合では、保健事業の一環として高齢者の方の疾病重症化・生活習慣病予防の為に『訪問健康相談』を実施し ております。

この事業は(株)全国訪問健康指導協会に業務委託し、協会所属の経験豊富な健康相談員(保健師・看護師などの専門職) がご自宅を訪問して、健康管理や生活習慣などについて相談やアドバイスを無料で行うものです。

対象になった方には直接ご案内をさせていただきますので、健康相談員のサポートで生活習慣を見直す良い機会とご理解い ただき、ご利用くださいますようお願い致します。

対象者

当健康保険組合からご案内を 通知する65歳から74歳までの 前期高齢者の方

費用

無料

業務委託先 (株)全国訪問健康指導協会

訪問までの流れ

●『訪問健康相談』のご案内をご自宅へ送付

②訪問担当の健康相談員から案内状をご自宅へ送付

❸訪問担当の健康相談員から事前にお電話で訪問日時をお約束

◆訪問健康相談の実施(個々の状況に応じて継続訪問の実施)