

# 『特定保健指導』を受けて生活習慣を改善しましょう



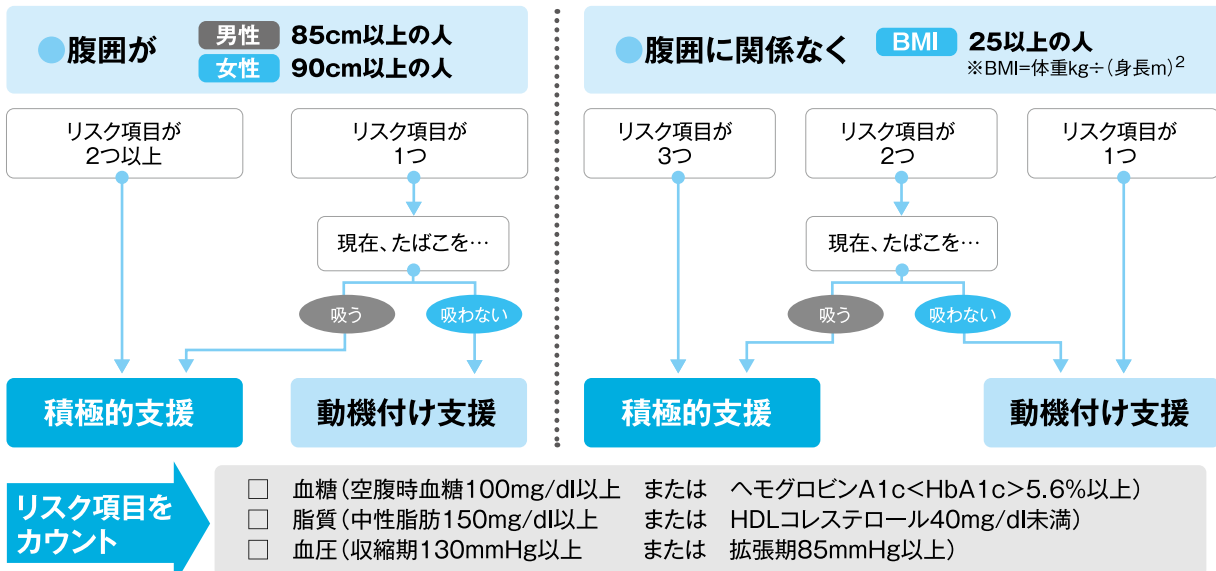
40歳～74歳までの被保険者・被扶養者を実施するメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健康診断「特定健診」の健診結果から、生活習慣病の発生リスクが高く、生活習慣の改善によりメタボリックシンドロームの予防効果が期待できる人を対象に「特定保健指導」を実施します。

## 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。

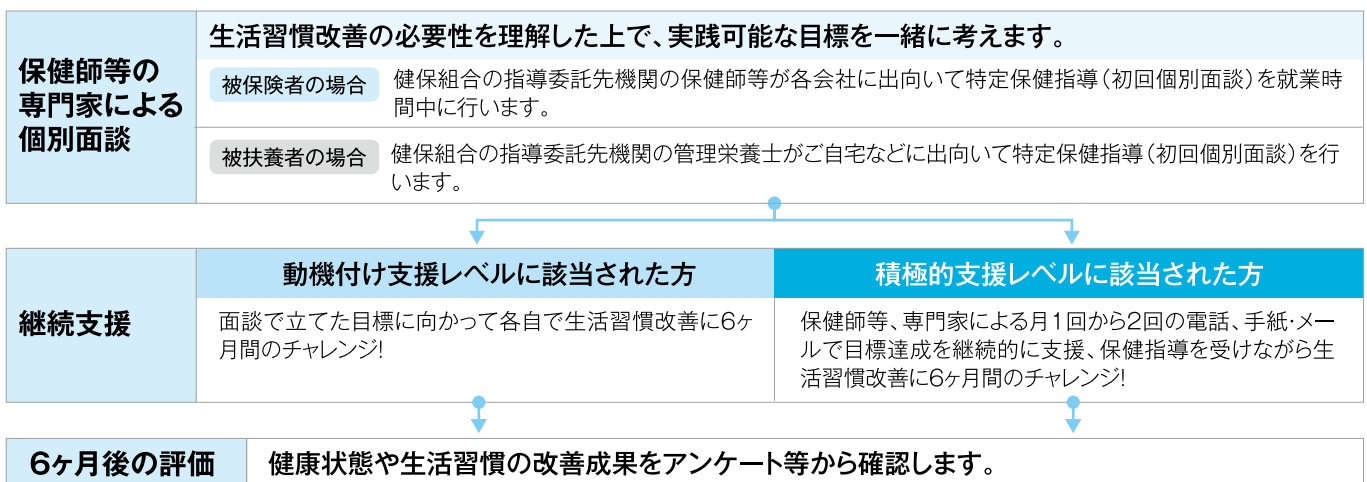
※1 被保険者の場合…会社の定期健康診断や人間ドックの特定健診項目の健診結果  
被扶養者の場合…けんぽ共同健診、人間ドック、又はパート先等で受診した事業主健診（健保組合に健診結果をご提出いただいた場合）の特定健診項目の健診結果

### 特定保健指導レベル判定



※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？



△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、ご自宅に特定保健指導のご案内をします。

## 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26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25年度 積極的支援指導 実施者	平成26年度 の変化	改善により特定保健指導の必要がなくなった人	
		人数	割合
520人		122人	23.5%
		74人	14.2%
		268人	51.5%
		41人	7.9%
		15人	2.9%
平成25年度 動機付け支援指導 実施者	平成26年度 の変化	改善により特定保健指導の必要がなくなった人	
		人数	割合
442人		159人	36.0%
		200人	45.2%
		56人	12.7%
		17人	3.8%
		10人	2.3%

平成25年度に特定保健指導を受けた962人のうち、281人(29.2%)の方がメタボリックシンドロームの脱却に成功し、動機付け支援に改善された人も含めると355人(36.9%)の方が、改善の効果を示す結果となりました。

引き続き特定保健指導が必要な方も、生活習慣改善の意識が高まり、体重の減少や各検査数値に良い結果がみられています。特定保健指導の案内がお手元に届きましたら、ご自身の生活改善のいいきっかけと捉え、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、「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27年4月1日時点および受診時点で資格を有する、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、5月下旬に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になりますので、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

- ①『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
- ↓
- ③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
- ↓
- ④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)