

『特定保健指導』はメタボ脱出のチャンス!

# 『特定保健指導』を受けて 生活習慣を改善しましょう

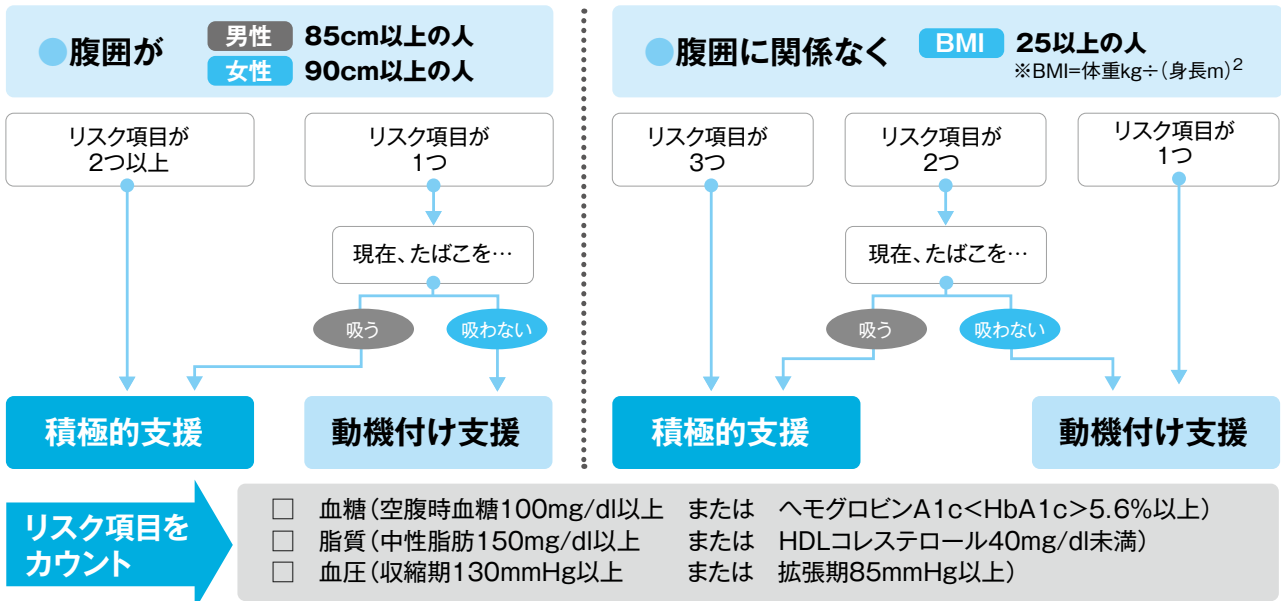


40歳～74歳までの被保険者・被扶養者に実施するメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健康診断「特定健診」の結果※1から、生活習慣病の発生リスクが高く、生活習慣の改善によりメタボリックシンドロームの予防効果が期待できる人を対象に「特定保健指導」を実施します。

今年度より特定保健指導の運用ルールが見直されたことにより、支援期間を6ヵ月から3ヵ月に短縮して実施します。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良いきっかけと捉え必ず受けるようにしましょう。

※1 被保険者は、会社の定期健康診断や人間ドックの特定健診項目の結果。被扶養者は、けんぽ共同健診、人間ドック、また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)の特定健診項目の結果。

## どんな人が特定保健指導の対象になるの? (特定保健指導のレベル判定)



※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。  
 ※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(動機付け支援・積極的支援)って何をするの?

<b>保健師等の 専門家による 個別面談</b>	生活習慣改善の必要性を理解した上で、実践可能な目標と3ヵ月間の取り組みを専門家と一緒に考えます。	
	<b>被保険者の場合</b> 健保組合の指導委託先機関の保健師等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。	<b>被扶養者の場合</b> 健保組合の指導委託先機関の管理栄養士がご自宅などに出向いて特定保健指導(初回個別面談)を行います。
<b>継続支援</b>	<b>動機付け支援</b> 面談で立てた目標に向かって各自で生活習慣改善に3ヵ月間のチャレンジ! 目標の継続のために保健師等の専門家による電話、メールで1~2回支援します。	<b>積極的支援</b> 保健指導を受けながら生活習慣改善に3ヵ月間のチャレンジ! 保健師等、専門家による月2回の電話、手紙、メールで目標達成を継続的に支援します。
	<b>3ヵ月後の評価</b> 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。被扶養者の方には、ご自宅に特定保健指導のご案内を郵送します。  
 ※2年連続して積極的支援に該当した方のうち、今年度の結果が前年と比較して改善されている場合には、支援内容が動機付け支援となる場合があります。(体重・腹囲の数値改善など一定の要件を満たした方のみ)  
 ※65歳以上の方が積極的支援に該当した場合、動機付け支援となります。

## 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29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。

指導者	人数	割合
平成28年度 積極的支援指導 実施者 587人	改善により特定保健指導の必要がなくなった人	23.7%
	動機付け支援に改善された人	12.4%
	引き続き積極的支援が必要な人	56.8%
	治療により服薬を開始した人	6.1%
	資格喪失などにより変化のわからない人	1.0%
平成28年度 動機付け支援指導 実施者 530人	改善により特定保健指導の必要がなくなった人	31.3%
	引き続き動機付け支援が必要な人	42.6%
	積極的支援に移行した人	17.6%
	治療により服薬を開始した人	5.5%
	資格喪失などにより変化のわからない人	3.0%

平成28年度に特定保健指導を受けた1,117人のうち、305人(27.3%)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378人(33.8%)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。

## 『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30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。

※4月2日以降に任意継続被保険者の資格を取得された方へは「けんぽ共同健診案内」は発送しておりませんので、ご希望の方はお手数ですが健保組合までご連絡をお願いいたします。

※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いたします。



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

## 「訪問健康相談」実施のご案内

今年度も保健事業の一環として40歳以上の被扶養者の方と65歳以上の前期高齢者の方の疾病重症化・生活習慣病予防のために『訪問健康相談』を実施いたします。

この事業はSOMPORISケアマネジメント(株)に業務委託し、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いたします。

対象者	当健保組合からご案内を通知する ・40~64歳までの被扶養者の方 ・65~74歳までの前期高齢者の方	訪問 ま だ の 流 れ	①『訪問健康相談のご案内』をご自宅へ送付
費用	無料		↓ ②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
業務委託先	SOMPORISケアマネジメント(株)		↓ ③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)