

『特定保健指導』を受けて生活習慣を改善しましょう



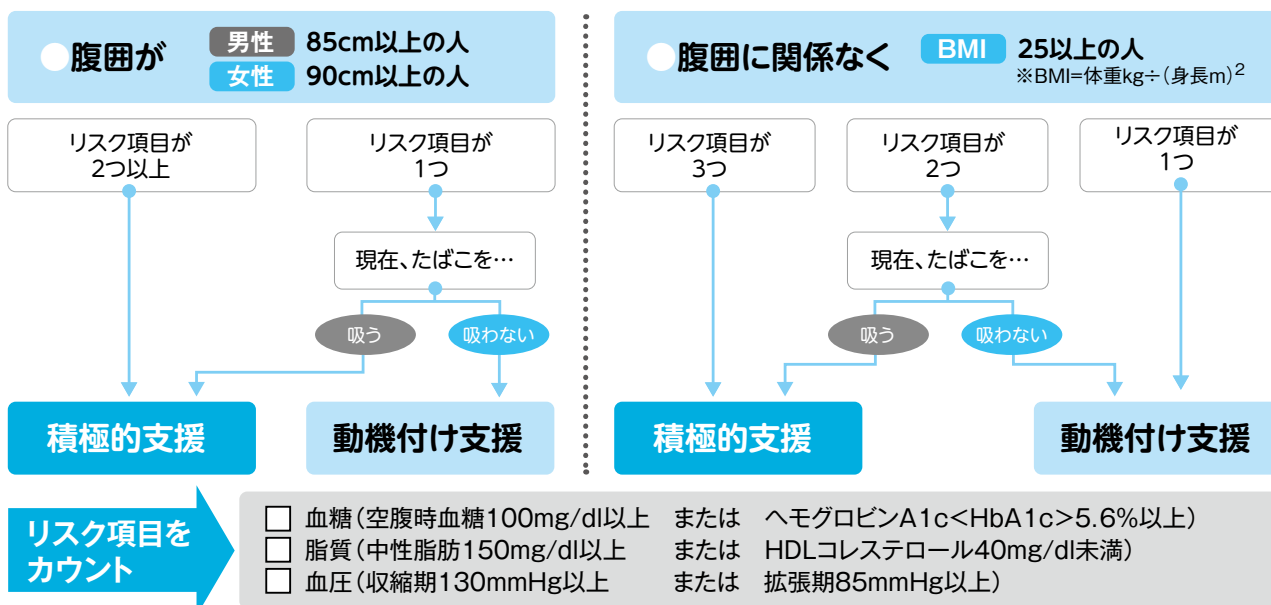
40歳～74歳までの被保険者・被扶養者に実施するメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健康診断「特定健診」の結果※1から、生活習慣病の発生リスクが高く、生活習慣の改善によりメタボリックシンドロームの予防効果が期待できる人を対象に「特定保健指導」を実施します。

特定保健指導は病気を未然に防ぐチャンスです。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。

※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。

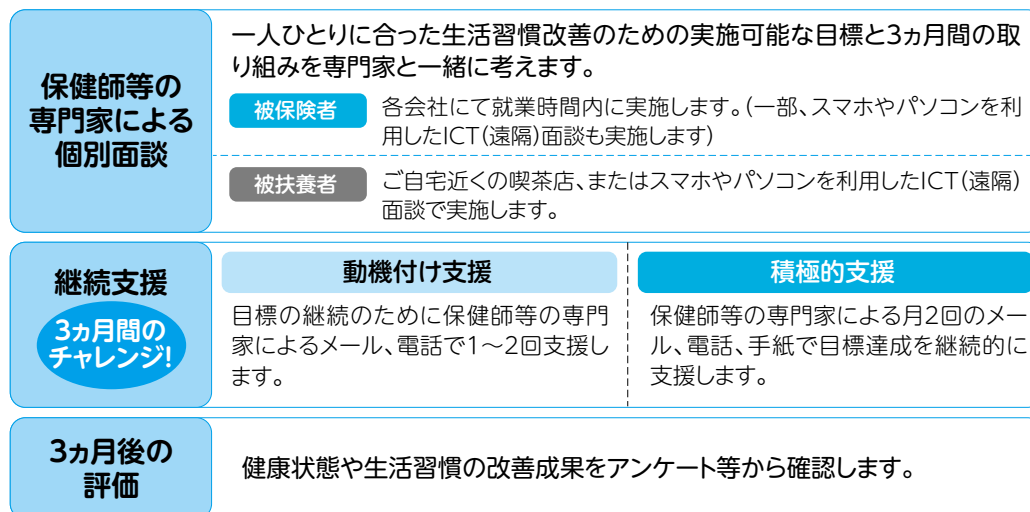
どんな人が特定保健指導の対象になるの？(特定保健指導のレベル判定)

血糖・脂質・血圧など、それぞれの数値はそれほど悪くなくても、リスクが重なるとメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)になりやすくなります。リスクの数に応じて「動機付け支援」と「積極的支援」の2通りの特定保健指導に分けられます。



※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？



※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。