

特定保健指導
対象者のみなさまへ

必ず受けなさい

特定保健指導



今ならまだ間に合います!
放置せずに必ず受けましょう!

中面でくわしく
解説します!

特定保健指導って何？



生活習慣を
改善するための
プログラムだよ

特定健康診査(特定健診)でメタボリックシンドローム(以下メタボ)のリスクが現れはじめた、または高くなってきたと判定された人に、生活習慣を改善してもらうためのプログラムです。

医師や保健師、管理栄養士などの専門家から支援が受けられます。

特定保健指導の対象者の選び方

① 腹囲またはBMI*で肥満と判定
※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

+

② 中性脂肪が高い、HDLコレステロールが低い(脂質異常)

③ 血圧が高い(高血圧)

④ 血糖が高い(高血糖)

※この4つに加え、喫煙の有無などもレベル分けの基準になります。

特定保健指導の支援の内容は、みんな同じでしょ？



メタボのリスクに
応じて、2種類の
支援があるよ

特定保健指導の支援はメタボのリスクに応じて、「動機付け支援」と「積極的支援」の2種類があります。食事や運動、喫煙している人は禁煙をするなど普段の生活習慣を見直して一人一人に合った行動計画を立てます。

メタボのリスクが出てきた人には → 動機付け支援

専門家との面接で実行しやすい生活習慣改善のための目標と計画を立て、3カ月以上経過後に健康状態や生活習慣の確認が行われます。



メタボのリスクが高い人には → 積極的支援

初回面接で生活習慣改善のための目標と計画を立て、3カ月以上継続したサポートを専門家から受けながら健康づくりをします。継続的支援終了後に健康状態や生活習慣の確認が行われます。



自分で立てた生活習慣の改善目標と計画に沿って
メタボの予防・改善をスタート！

積極的支援の人は
3カ月以上継続して面接や電話・メールなどで生活習慣改善のための支援が行われます。



実践後

目標を達成して、メタボを改善！
引き続き健康寿命をのばす生活習慣を続けましょう。

受けてよかった！特定保健指導のメリット



1 専門家の支援を受けながら自分に合った計画を立てられる。

生活習慣の改善は、一人ではなかなかはじめられず続けられないもの。専門家と一緒に計画を立てられるので安心です。



2 実行しやすい項目から実践できる。

自分なりに着実にできると思う計画を立てるので、無理をせず生活習慣を変えることができ、気軽に実践できます。



3 変化を実感できるのでやる気が続く！

体型の変化などで目に見える効果が表れると、途中で挫折することも少なくなります。



4 将来、治療にかかる時間や費用の節約になる。

自覚症状がないまま放っておくと生活習慣病が進行し、治療に時間や費用が何倍もかかってしまう恐れが。いつまでも元気な生活を続けていくために、早いうちから生活習慣の改善をすることが大切です。



なるほどナットク!! 特定保健指導Q&A

Q プライバシーは守られますか？

A 個人情報の保護に関する法律に従い、特定健診・特定保健指導の結果データなどは厳重に管理されます。保険者と実施機関は受診者のプライバシーを守ることが求められ、漏えい被害があった場合などは法律で罰則が定められています。

Q 受けるのを忘れていたのだけど…

A 最終利用日から2カ月間利用をしないと、脱落認定の通知を受けます。通知後、2週間以内に利用者から再開依頼がない場合、自動的に特定保健指導は途中終了となります。途中終了後に保健指導を受ける場合は、原則自己負担となってしまいます。



特定保健指導の受け方

1 利用券が届く

氏名や生年月日に誤りがないか、有効期限など内容をよく確認しましょう。



2 特定保健指導を予約する

電話などで特定保健指導を申し込みます。

ポイント 有効期限内に申し込みを!



3 特定保健指導を受ける

医師や保健師、管理栄養士などとの面接で、生活習慣の改善計画と目標を立てます。当日は、被保険者証と利用券を忘れずに!

ポイント 無理なくできる計画を立てよう



4 成果の評価をする

あなたの健康状態や生活習慣の確認をします。

ポイント 今後の生活にいかして次回の健診に備えよう



特定保健指導を 生活習慣改善の きっかけに

生活習慣病の予防ができれば大切なあなたの健康を守り、将来の医療にかかる費用や、通院にかかる時間を節約できます。

今ならまだ間に合います!健康づくりの専門家と一緒に特定保健指導でよい生活習慣を身につけて、毎日の健康づくりにぜひお役立てください。

