

特定保健指導 Q&A

Q 昨年も受けたけど今年も受ける必要があるの？



A 対象となった方は、受けてください。

昨年の特定保健指導では改善できなかった点も、今年は改善できるかもしれません。生活習慣改善は、目標に向かって徐々に改善していくことで段々と検査値も良くなっていきますので、必ず受けましょう。

Q 時間がかかるのは嫌なんだけど…。



A 病気が進行してから治療にかかる時間や費用を考えてみてください。特定保健指導は生活習慣改善の大切な機会です。

特定保健指導に時間がかかるからと、敬遠なさる方もいるかもしれません。しかし、気づかないうちに病気が進行していたら、治療のために定期的に受診せねばならず、特定保健指導を受ける何倍もの時間が治療のためにかかります。またそのためにかかる医療費も大きな負担です。

© 社会保険出版社
禁無断転載 502083

UD
FONT

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

グリーン購入法
適合印刷物です

知って 実践! 安心の

特定保健指導



特定保健指導の対象となったあなたには、メタボリックシンドローム(以下メタボ)の危険性があります。特定保健指導をしっかりと活用して、健康な体を目指しましょう!

富山県建設国民健康保険組合

知って

あなたに
特定保健指導が
必要になったワケ



動機付け支援とはこんなこと

メタボのリスクが出始めた段階です。今のうちに生活習慣を見直して来年の健診では異常なしを目指します。

動機付け支援の流れ

面接

医師・保健師・管理栄養士などとの**面接が行われ**、あなたが自主的にできそうな**生活習慣の改善計画と目標を立てます**。

実践

面接で立てた改善計画に従って、**生活習慣の改善を実行**します。



評価

3か月以上経過後、あなたの健康状態や**生活習慣の確認が行われます**。



実践後の評価を目指して

動機付け支援ならリスクがまだ小さいので、少しがんばれば検査値もよくなるはず。**確実にできる目標を立て**、毎日コツコツ継続しましょう。その結果は、評価や来年の健診で表れてきます。



このまま放置しておくと、メタボから動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中など、危険性の高い病気に進行する確率が高いからです。



積極的支援とはこんなこと

メタボのリスクが高くなってきた状態です。より生活習慣改善の効果を上げるため、3か月以上のサポートが行われます。

積極的支援の流れ

面接

医師・保健師・管理栄養士などとの**初回面接**で、あなたが取り組めそうな**生活習慣の改善計画と目標を立てます**。

継続的支援

3か月以上継続して生活習慣改善のためのサポートが行われます。食事や運動を中心としたプログラムを、**直接指導**または**メールや電話などの通信等**により支援されます。

評価

継続的支援終了後、あなたの健康状態や**生活習慣の確認が行われます**。



途中で改善計画を変更することも

改善計画を立ててみたものの、思ったように取り組めないときは、面接や電話・メールなどの機会に相談してみましょう。**改善計画を見直し**、ほかの**取り組み方でチャレンジ**することが必要な場合もあります。



実践

特定保健指導では あなたの生活習慣を 改善します

目的は**腹囲と体重を落とす**こと

メタボは、腹部にたまり過ぎた内臓脂肪が、高血圧・脂質異常・高血糖などを促進させることにより、動脈硬化が急激に進行する状態です。

ですからその解消のために一番大切なのは、お腹の脂肪を減らすこと。つまり健康的なダイエットです。そのためには食事制限と運動量アップの2つの方法があります。



自分にあつた方法で行います

個人の生活リズムや習慣によって、取り組みやすい方法は異なります。右ページの例などを参考に、自分にあつた方法を選びましょう。



Column

変化が実感できるとやる気が続きます

特定保健指導を受けて自分に合った生活習慣改善法を実践することで、体重の減少などが期待できます。体形に変化が表れるなど効果を実感できるとやる気も続きます。

医師・保健師・管理栄養士などのアドバイスを受けながら、自分でできそうな目標を立てるので、効率的に改善できます。



例えば**食事**では

こんなことから行動計画を選択

- 満腹になるまで食べない



- 夜遅く食べない



- よく噛んで食べる



- 油脂を多く含む肉類や調味料を減らす



- 砂糖入りの清涼飲料などをとらない



- 食事は1日3回、規則正しくとる



- 間食をしない



- 野菜やきのこ類をたっぷりとる



- 濃い味つけのものを減らす



例えば**運動**では

こんなことから行動計画を選択

- ウォーキングをとり入れる



- 今より1,000歩多く歩く



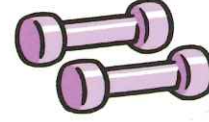
- 普段から階段を使う



- 仕事や家事で体を動かす



- 筋トレを習慣にする



- 犬の散歩を日課にする



安心

健康保険が使えない
保健指導を
お得に受けられます

生活習慣改善などの保健指導は、未病の段階では健康保険が使えず、人間ドックなどでもオプションになる場合がほとんどです。

健康的なダイエットをプロのサポートで

一般的にダイエットなどは、自己流や流行の方法になりがちで、失敗することも多々あります。肥満の治療を保険診療で受けるには様々な条件が必要ですが、特定保健指導ではその前の段階から保健指導が受けられてお得です。

健康づくりや病気の治療のプロから、正しい知識に基づいたダイエットを含む生活習慣改善のアドバイスが得られる貴重な機会。しっかり活用して、病気になりにくい、すっきりした体を手に入れましょう。



安心

生活習慣病の重症化を防ぎ
快適な生活を守ります

病気にかかりにくくなるため、元気な体を維持し、快適な生活を送ることができます。

例えば糖尿病の進行と生活

●糖尿病初期

- 毎日の服薬、毎月の検査
- 食事制限等の生活習慣見直し



●糖尿病が進むと ... 網膜症を合併

- インスリン自己注射
- 定期的な通院
- 目が不自由に



●糖尿病がさらに進むと ... 合併症多発

- 糖尿病腎症により週3回×4時間の人工透析
- 失明や足切断の危険性も



重症化するにつれ、生活が不自由になり、治療の時間もたくさんかかるようになります。その結果、やりたいことをあきらめねばならないことも。

早めに見つけて対処すれば、快適な生活が維持できるのです。

