



特定保健指導ってどんなこと？ 無料で受けられます！

「動機づけ支援」の案内
もらったAさん



動機づけ支援

では、こんなことをします

「積極的支援」の案内
もらったBさん



積極的支援

では、こんなことをします

健康診断の結果に基づき特定保健指導の対象になった方には、当健保組合から案内をお送りしています。

特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの支援スタッフが、生活習慣改善をめざしてアドバイスやフォローをしてくれます。実際にどんなことが行われるのか、見てみましょう。

初回面接

保健師などの支援スタッフと面接し、生活習慣改善に向けて、運動や食事などに関する具体的なアドバイスを受けます。また、腹囲や体重を減らすための具体的な行動目標や計画を立てます。(面接は個人で行う場合と、グループで行う場合があります)

たとえば

こんな目標・
計画を立てます

- 体重を4kg減らす。
- 晩酌はビール2缶 → 1缶にする。
- 食事は肉 → 魚・野菜中心にする。
- 駅までの通勤を自転車から徒歩にする。

...etc.

これなら
できそう



3カ月以上の継続的支援

個別またはグループ面接、電話、メール、手紙、FAXなどの方法により、3カ月以上の継続的な支援を受けます。動機づけ支援より手厚い、複数回に及ぶ支援となります。



生活習慣
改善を実践...



6カ月後

評価

初回面接で設定した目標や計画が達成できたか、確認します。

腹囲減!

90kg
85kg
体重減!

**当健保組合から特定保健指導のご案内があった方は必ず受けていただき、
脳卒中、心臓病、糖尿病などの生活習慣病のリスクを減らしましょう！**

特定保健指導の対象者等の詳細につきましては「2019年度 健康診断・保健指導ガイド」P8・9をご覧ください。

特定保健指導の効果は？



腹囲と体重が減少し、血糖、血圧、血中脂質も改善！

特定保健指導（積極的支援）による改善状況

厚生労働省「保険者による健診・保健指導等に関する検討会」資料より

特定保健指導を終了した方は、腹囲、体重が大きく減少し、血糖、血圧、血中脂質も改善しています。

特定保健指導（積極的支援）実施前後の比較（50～54歳男性の例）

実施前			実施後		
腹囲	91.2cm		腹囲	88.9cm	
体重	75.1kg	体重	73.2kg		
血糖 (HbA1c)	5.71%	血糖 (HbA1c)	5.67%		
血圧	130.5/83.3mmHg	血圧	128.6/81.9mmHg		
血中脂質 (中性脂肪)	191.3mg/dL	血中脂質 (中性脂肪)	164.0mg/dL		