

# 特定健診・特定保健指導を受けましょう!

特定健康診査は生活習慣病の発症を未然に防ぐことを目的とした健康診断です。  
ご自身の健康管理のためにも、年に1度は健診を受けましょう!

## 特定健康診査の受診方法

### 組合員の場合

- 定期健診を受診する。
- 人間ドックを受診する。\*受診申込みは終了しています。

### 被扶養者の場合

- 人間ドックを受診する。\*受診申込みは終了しています。
- かかりつけ医療機関等で受診する。
- 全国巡回健診を受診する。

特定保健指導は、特定健診の受診結果から生活習慣改善の必要性がある方に案内される、生活習慣改善プログラムです。特定保健指導の案内がお手元に届きましたら、必ず開封してご確認ください。

## 特定保健指導の利用方法

### 職場の定期健診を受診された方 (組合員)

お勤め先を通じて利用券・利用申込書を配付します。  
利用申込書を必ず**共済事務担当課**に提出してください。

### 人間ドックを受診された方 (組合員・被扶養者)

### 特定健診を受診された方 (被扶養者)

ご自宅に直接利用券・利用申込書を郵送します。  
利用申込書を必ず**本組合福祉課**に提出してください。

\*糖尿病・高血圧症・脂質異常症で服薬中の方は、特定保健指導の対象外となる場合がありますので、利用申込書にその旨を記載のうえ提出してください。

## 特定保健指導実施担当者からのメッセージ

### 》》 特定健診(メタボ健診)・特定保健指導はどんなことをするの?

健診・保健指導は「病気の早期発見・早期治療」を目的としています。

特定健康診査(特定健診)では、内臓脂肪型肥満に着目した、生活習慣病予防のための保健指導を必要とする人を選び出します。

特定保健指導では、内臓脂肪型肥満に着目し、その要因となっている生活習慣を改善するための保健指導を行います。3~6ヵ月間のサポートプログラムで、専門職による、健康的な正しい減量のアドバイスをいたします。

### 》》 メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪型肥満をベースにして、高血圧、高血糖、脂質代謝異常のうちの、いくつかの危険因子をあわせもった状態をいいます。2つ以上あてはまれば、基準該当、1つのみは、予備群となります。

### 》》 特定保健指導のサポート内容は?

#### 動機づけ支援

初回



健康相談



3~6ヵ月後



手紙・メール・電話

#### 積極的支援

初回



健康相談

1ヵ月後



栄養or運動支援

2ヵ月後



手紙・メール・電話

3~6ヵ月後



手紙・メール・電話

#### 初回 健康相談 (個別面談)

ご自身の生活を振り返り、どんなことに取り組めそうか一緒に考えていきます。無理なく続けていけそうな目標を立てます。

#### 1ヵ月後支援 (栄養or運動支援)

積極的支援の方が対象です。  
食事または運動について、専門職より詳しいアドバイスをさせていただきます。

#### 継続支援 (手紙・メール・電話)

体重、生活習慣の変化等その後の様子を伺います。最終支援時には目標の達成度をお聞きします。

## ▶▶▶ 特定保健指導利用の効果



### 積極的支援

**Aさん 40代(男性)**

#### ●4ヵ月の計画

出来るだけ歩く

#### ●計画の他に気を付けたこと

毎日20分程度走ることを心掛けた

#### ●結果

体重3.7kg減量達成!!

#### ●保健指導を受けた感想

保健指導を受けて、自分に必要なエネルギーの基準がわかり、ただやみくもに歩くだけでは痩せないことがわかりました。



#### ●保健指導対象になられた方へメッセージ

少ない距離でも二、三日続けると、せつかく少しでも頑張ったのだからと逆に走ることを止められなくなりました。始めて半年ほぼ毎日歩くことができます。こういう場合「はじめの一歩」が一番キツイと思いますが、これを乗り切ることがメタボ改善に繋がると思いました。

#### 担当保健師より



Aさんは、「走ること」を見事習慣にされましたね。実際に取り組んでみることで、自分には何が必要なのを見つけれられたのではないかと思います。保健指導は「はじめの一歩」を踏み出すきっかけです。Aさんはそのきっかけをうまく活用されましたね。



### 積極的支援

**Bさん 50代(男性)**

#### ●4ヵ月の計画

食事を減らす

#### ●計画の他に気を付けたこと

夕食のご飯量を減らした。  
スナック菓子をやめた

#### ●結果

体重5.8kg減量達成!!

#### ●保健指導を受けた感想

細かく指導していただき参考になりました。保健指導を受けることにより、食べ過ぎそうなときは、担当の方を思い出して抑えられるようになりました。



#### ●保健指導対象になられた方へメッセージ

保健指導を受けることにより、適切な食事運動療法ができ、少なくとも損はなくメリットは高いと思います。ぜひ、受けてみてください。



#### 担当保健師より

Bさんは、指導内容を参考にし、自分ができることをしっかりと取り組まれましたね。一人では誘惑に負けそうな時もサポーターである保健師を思い出し、自分を律し取り組まれたことは素晴らしいです!



### 積極的支援

**Cさん 40代(男性)**

#### ●4ヵ月の計画

土日になるべく歩く

#### ●計画の他に気を付けたこと

歩くことを意識した

#### ●結果

体重2.5kg減量達成!!

#### ●保健指導を受けた感想

毎年指導をいただきますが、いつも意識付けされています。今は、歩いた先で風景の写真を撮り、帰宅後に歩数計とともに眺めるのが楽しみの一つです。



#### ●保健指導対象になられた方へメッセージ

漠然と何kg痩せるといような目標は負担でしんどいので、出来ること(できれば興味のある事)をやるとうまくいくと思います。



#### 担当保健師より

Cさんは、興味のあることと歩くことを上手に合わせられましたね。自分に合った方法を見つけられるかが成功の秘訣かと思います。指導後も目標をもって継続されているのは素晴らしいです!

## 特定保健指導 担当スタッフからのメッセージ

特定保健指導と聞くと、「嫌なことをいわれるのかな?」「自分の身体のことをとやかく言われそう」「面倒だな…」などと思いませんか? 実際の保健指導は、みなさんが自分らしく健康的に過ごすにはどうしたら良いのかを自分で決めて取り組めるようにお手伝いをさせて頂くものです。

保健師・管理栄養士などの健康のプロである私たちは、今までさまざまな方々のお手伝いをさせて頂きました。今回もまた皆さんの健康へのお手伝いをさせてください。

「自分の応援団ができた。」そんなイメージでお越しいただければと思います。

どうぞお気軽に  
ご参加ください!

