

特定保健指導について

特定保健指導とは、対象者が自らの生活習慣における課題を認識し、行動変容と自己管理を行うことで生活習慣病を予防・改善することを目的に行うものです。

今回は、特定健康診査受診後に、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)およびリスク保有者を選定し、個別に指導を行う特定保健指導について説明いたします。

特定保健指導は、特定健康診査結果および質問項目により、生活習慣病のリスク要因に応じ階層化し、血糖、脂

質、血圧においてリスクの要因が少ない人に対しては生活習慣病の改善に関する動機づけ(動機づけ支援)を行い、リスク要因が多い人に対しては、医師や保健師、管理栄養士等が積極的(積極的支援)に関与し、確実に行動変容を促すことを目指します。

なお、特定保健指導の必要な方については、共済組合から特定保健指導利用券を発行しますので、下記4によりご利用くださいますようお願いいたします。

1 特定保健指導の対象者

- 腹囲 男85cm以上、女90cm以上
- 腹囲は該当しないが、BMIが25以上

2 特定保健指導の対象とならない方

- 高血圧、糖尿病、脂質異常症で服薬中の方
- 腹囲も、BMIも該当しない方

3 支援形態(血糖、脂質、血圧からリスク要因の数に応じ階層化)

- **情報提供**(リスク要因がない人)
対象者が健診結果から、自らの身体状況を認識するとともに、生活習慣を見直すきっかけとします。
- **動機づけ支援**(リスク要因が少ない人)
対象者への個別支援またはグループ支援により、対象者が自らの生活習慣を振り返り、行動目標を立て、保健指導終了後に実践に移し、その生活が継続できることを目指します。
- **積極的支援**(リスク要因の重複がある人)
定期的・継続的な支援により、対象者が自らの生活習慣病を振り返り、行動目標を設定し、目標達成に向けた実践に取り組みながら、支援プログラム終了後には、その生活が継続できることを目指します。

4 特定保健指導の実施場所

1. 組合員

- 職場で定期健康診断を受診され、保健指導の必要な方については、職場の指定する場所にて特定保健指導を実施します。
- 人間ドックを受診され、保健指導の必要な方については、共済組合が指定する人間ドック医療機関にて特定保健指導を実施します。

2. 被扶養者

- 特定健康診査受診券で特定健康診査を受診され、保健指導の必要な方については、共済組合が指定する医療機関の中から一機関を選んでいただき、その医療機関にて特定保健指導を実施します。
- 人間ドックを受診され、保健指導の必要な方については、共済組合が指定する人間ドック医療機関にて特定保健指導を実施します。

※人間ドック医療機関では特定保健指導を実施していないところもあり、人間ドックを受診した医療機関とは別のところで特定保健指導を実施する場合があります。

保健指導階層化の流れ

「健診結果」および「問診」により対象者を判定

保健指導の対象者がリスク要因の数によって
3つの支援レベルに分類されます。

特定健康診査では、治療が必要と判断されなくても、「生活習慣病の発症危険度」を3段階に分類し、受診者のレベルに応じて、生活習慣指導などを行うこととなります。



※動機づけ支援、積極的支援における集団指導については、1グループ8人以下となります。