

特定健診・特定保健指導を受けましょう!

特定健康診査の受診方法

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!

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

- 全国巡回健診を受診する。
- 特定健康診査実施医療機関で受診する。
- 人間ドックを受診する。*受診申込みは終了しています。

特定保健指導の利用申し込み方法

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。

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。
利用方法を選択のうえ、利用申込書を必ず**共済事務担当課**へ提出してください。

人間ドックを受診された方 (組合員・被扶養者)

ご自宅に利用券・利用申込書を直接送付します。
利用方法を選択のうえ、利用申込書を必ず**共済組合福祉課**へ提出してください。

特定健診を受診された方 (被扶養者)

*治療中又は糖尿病・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。
*人間ドック医療機関において、受診日当日に特定保健指導を受けられた方には利用申込書の配布はありません。

特定保健指導とは

▶▶▶ 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カ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? (支援の一例)

動機づけ支援

初回



健康相談



3~6カ月後



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み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カ月後支援 (栄養 or 運動支援)

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

積極的支援

初回



健康相談



栄養 or 運動支援

2カ月後



手紙・メール・
電話

3~6カ月後



手紙・メール・
電話

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



動機づけ支援

Aさん 50代(男性)

● 4カ月の計画

お酒を1日1杯にする
土日になるべく歩く

● 計画の他に気を付けたこと

最近、晩酌をやめた

4か月後の結果

体重

2.2kg

減量達成!!

● 保健指導を受けてみていかがでしたか？

これまでも何度か指導は受けています。その都度、意識づけられ、きっかけを作っていただいています。

● 保健指導の対象になった方へのメッセージをお願いします。

「土日になるべく歩く」ことで計画を立てスタートし、初めは、県内県外のウォーキングコースをめぐるしていました。高台から見る絶景を見るうちに、興味が山登りの方向へ向き、今は近隣の日本300名山を登頂しています。(妻も同行) そこでいつも思うのは、体重が5キロ少なかったら楽だろうなあ・・・です。そこで、先月から晩酌をやめています。しかし成果はでてないです。努力が結果にすぐ現れたらよいのですがなかなかです。ただ単に体重減量をすることだけでは意思が弱い自分にはできないので、好きなことをして、気づけば体が軽いなあと、感じられたら理想だろうと思っています。今は、山登りを楽しもうと思っています。



★ 担当保健師からのメッセージ



Aさんにはこれまで保健指導を何度か受けていただいています。が、昨年の指導後から自分の興味のあることと運動を組み合わせられるようになり、今回の支援レベルが積極的支援から動機づけ支援に改善されました。面談では、減量だけを目的にしてしまうと続けることが難しいというお話をされたので、減量というより行動計画が達成できるかどうか重点を置きました。結果として、計画を続けることで減量に成功されました。指導期間終了後も、自分にとってより良いことを変わらず考え続けることで、最初は減らすのが難しかった晩酌をやめられたのは、本当に素晴らしいです！
保健指導が良いきっかけになって私も嬉しく思います。

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!



※特定保健指導の実施にあたりましては、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を講じたうえで、実施いたします。
なお、感染症の流行状況によりましては、実施の見合わせ等が必要となる場合がありますので、ご了承ください。