

## 特定保健指導について～無料で受けられます～

当組合では、特定健康診査の結果、糖尿病等の生活習慣病予防のため生活習慣の改善が必要と判断された方に対し、特定保健指導（以下「保健指導」といいます）を無料で実施しています。

保健指導対象者の該当基準については下記のとおり判定しますので、当組合から保健指導の案内が届いた方は、積極的に利用して健康管理に努めましょう。

### 保健指導対象者の選出方法

① 下表の判定基準により生活習慣病のリスクが高い方（40～58歳）を抽出します。

#### 保健指導の対象者判定基準

腹囲	追加リスク ※			喫煙歴	保健指導レベル判定
	①血圧	②脂質	③血糖		
男性85cm以上 女性90cm以上	2つ以上該当			あり なし	積極的支援 動機付け支援
	1つ該当				
上記以外で BMI 25以上	3つ該当			あり なし	積極的支援 動機付け支援
	2つ該当				
	1つ該当				

#### 追加リスクの数値表

区分	①血圧		②脂質			③血糖	
	収縮期 (mmHg)	拡張期 (mmHg)	中性脂肪 (mg/dl)	HDL コレステロール (mg/dl)	LDL コレステロール (mg/dl)	空腹時血糖 (mg/dl)	HbA1c (%)
基準値	130以上	85以上	150以上	39以下	—	100以上	5.6以上
受診勧奨値	160以上	100以上	400以上	29以下	180以上	140以上	6.9以上

- ・追加リスクの該当数と喫煙歴の有無により、動機付け支援・積極的支援に分かれます。
- ・喫煙歴とは、現在たばこを習慣的に吸っているかどうかについてです。（6ヵ月以上吸っていて、最近1ヵ月間も吸っている場合）
- ・喫煙歴の斜線欄は、喫煙歴の有無が判定に関係しないことを意味します。
- ・受診勧奨値に該当した方は、医療機関の診察を受けてください。
- ・人間ドックを受診する方が保健指導対象者となった場合、一部の健診機関において、希望者のみ人間ドック受診当日に保健指導（初回面接）が受けられます。
- ・保健指導とメタボリックシンドロームの判定基準は異なります。そのため、メタボ判定で非該当となった方でも保健指導の対象となる場合があります。

- ② 対象となった方へ、共済事務担当課をとおして保健指導の案内及び保健指導実施に関するアンケート調査書を送付します。
- ③ 提出いただいたアンケート結果をもとに保健指導該当者を決定し、特定保健指導利用券を交付します。  
※健診（人間ドック及び生活習慣病健診）の際、問診にて保健指導を希望された方については、調査を行わずに該当者とします。
- ④ 特定保健指導利用券の交付を受けた方は、保健指導実施機関へ予約をしてください。  
なお、保健指導実施機関は、原則として特定健康診査を受診した健診機関となります。  
※被扶養者の方への案内については、組合員をとおして行います。  
※任意継続組合員の方は保健指導対象外とします。

## 特定保健指導！～動機付け支援・積極的支援の内容～

メタボのリスクがある方は、医師・保健師・管理栄養士などの専門家による保健指導を受け、生活習慣の改善に取り組みましょう。

情報提供



### 特定健康診査を受けた方全員に

健診結果の見方・活かし方など、生活習慣の見直しや改善に役立つ情報が提供されます。治療が必要な方には、受診が勧められます。

### 特定保健指導 メタボ一歩手前の方に

動機付け支援

#### 初回面接

個別またはグループでの面接が行われ、専門家の支援のもと、行動目標や行動計画を対象者本人が立てます。

1人20分以上の個別面接または1グループ80分以上のグループ面接。  
※面接は初回面接1回のみとなります。

例) 行動目標：腹囲を85cm→80cmにする。体重を82kg→78kgにする。  
行動計画：ウォーキング、走る、食事制限など。

#### ～6ヵ月間

初回面接後、対象者は行動目標を達成できるよう行動計画を実行します。

#### 6ヵ月後

健康状態や生活習慣の確認を保健師等が行います。

例) 目標結果：結果を保健師にメール等で報告します。

腹囲83cm (-2cm)、体重79.5kg (-3.5kg)

当初の目標に近づくことができれば、保健師より生活習慣が改善されたと評価されます。

### 特定保健指導 メタボのリスクが高い方に

積極的支援

#### 初回面接

初回面接は動機付け支援の場合と同じ内容です。

#### ～6ヵ月間

初回面接後、対象者は行動目標が達成できるよう行動計画を実行します。この間、保健師等から次の支援が受けられます。

- ①電話、メール、FAX等による実施状況の確認や励まし等の支援。
- ②対象者本人がそれぞれについて返信します。（回数にして4～6回）
- ③初回面接から3ヵ月経過後に中間面接があります。

#### 6ヵ月後

設定した行動目標が達成されているか、身体状況や生活習慣に変化が見られたかについて評価を受けます。（最終評価の個別面接）

※上記の動機付け支援・積極的支援の内容は一例です。支援内容は保健指導実施機関により異なります。