

特定保健指導を受けましょう!

共済組合では、令和3年度の健診結果をもとに生活習慣病(肥満症、糖尿病、高血圧症および脂質異常症)になるリスクが高いと判定された方へ、「特定保健指導」に関するご案内をお送りしております。ご案内が届いた方は、特定保健指導をしっかり受け、生活習慣病の改善と健康管理に努めましょう。

特定保健指導とは

特定保健指導は、保健師、管理栄養士などの専門家があなたの健康づくりを支援してくれる制度です。これを機会に食べ過ぎや減塩方法、空いている時間にできるあなたにあった運動方法など、日常生活の中で無理なく改善できる方法についてアドバイスを受け、生活習慣を見直すきっかけにされてはいかがでしょうか?

日常生活に大きな支障がなくても、生活習慣の改善をしないと・・・

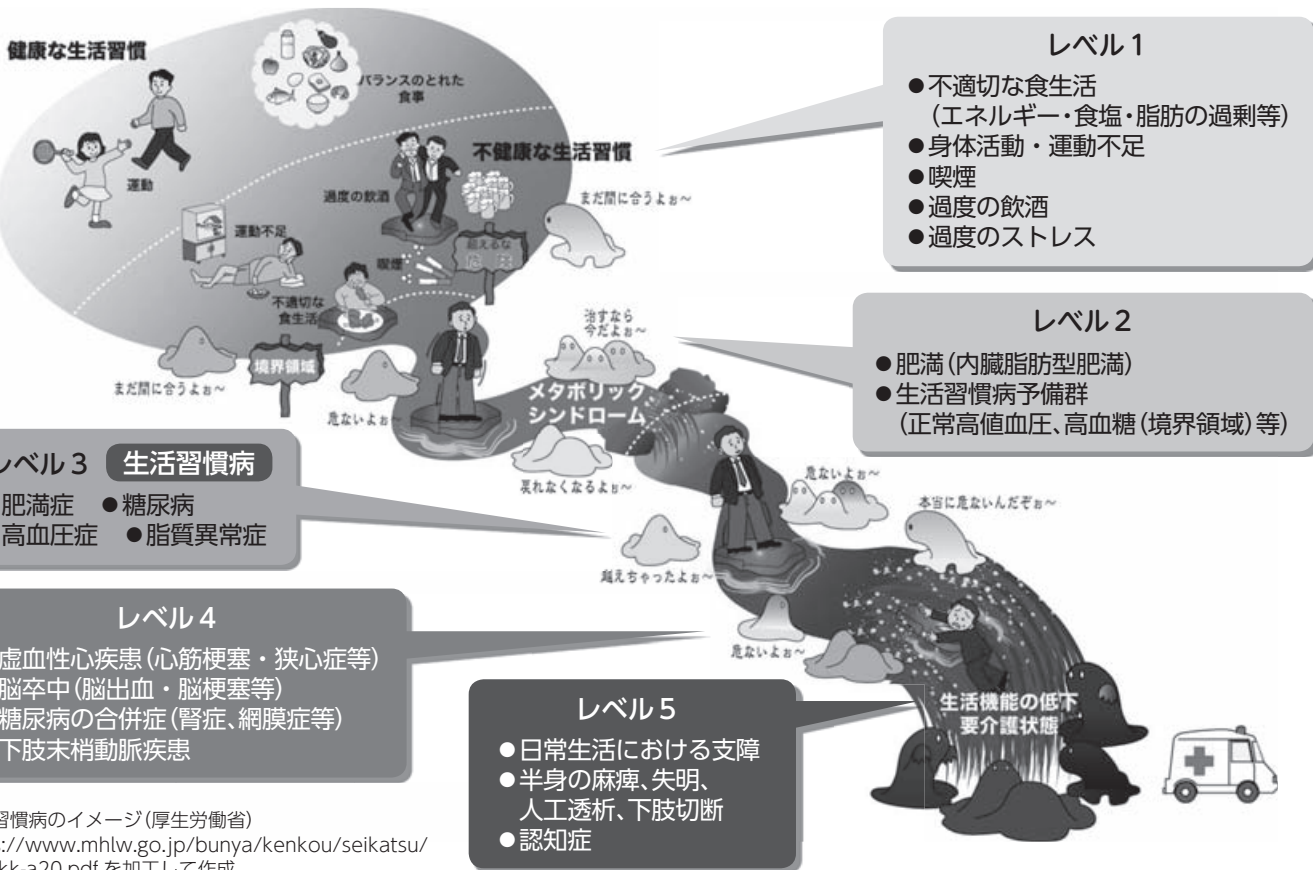
- 虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症)
- 脳卒中(脳出血、脳梗塞等)
- 糖尿病の合併症(腎症、網膜症等)

などに進展する可能性が非常に高いとされています。

特定保健指導は無料で受けられますので、ご自身の身体と向き合う時間を作っていただき、「特定保健指導」を是非ご利用(ご活用)ください。

危険

レベル3 ▶ レベル4へ



特定保健指導の実施率が低いと...

本組合の令和2年度実績における特定保健指導の実施率は、全国60組合(指定都市・都市共済含む。)の中でワースト6位となっています。

この特定保健指導は、国が定める実施率(令和3年度は11.7%)を下回った場合、後期高齢者支援金が加算されることとなり、結果として組合員の皆さまの掛金率を引き上げざるを得ない状況となる可能性があります。

つきましては、一人ひとりの協力が必要不可欠となりますので、特定保健指導への積極的な参加をお願いします。なお、本組合の委託機関が実施する特定保健指導に参加した場合は、3カ月の継続支援を行います。

特定保健指導の基準について

腹囲	追加リスク		④喫煙歴	対 象	
	①血糖②脂質③血圧			40～64歳	65～74歳
≥85cm(男性) ≥90cm(女性)	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	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				

※ BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))

※ ①血糖、②脂質、③血圧の判定基準

①血糖	空腹時血糖 100mg/dl以上 または HbA1c 5.6%以上 やむを得ない場合は、随時血糖 100mg/dl以上
②脂質	中性脂肪 150mg/dl以上 または HDLコレステロール 40mg/dl未満
③血圧	収縮期 130mmHg以上 または 拡張期 85mmHg以上



特定保健指導って何やるの？

初回面接 (目標設定)

生活習慣や健診結果から、指導員と一緒に自分に合った生活習慣改善プランを設定します。



積極的
支援

動機付け
支援

継続支援(プランの実践) (3カ月間または6カ月間)

目標達成に向け初回面接で決めたプランを実践します。
その内容を専門のノートなどに記入します。

積極的支援対象者には、指導員から電話やメールなどでサポートします。

最終評価

達成状況(腹囲・体重)を確認し、最終アドバイス・評価を行います。



実施場所(実施機関)		継続支援
①お勤め先の会議室(所属所会場)	初回面接は個別支援	本組合の 委託機関 3カ月間
②共済組合が設営する会場(共同会場) 委託先：株式会社法研	初回面接はグループ支援	
③ご自宅またはご希望の場所(個別訪問) 委託先：株式会社ベネフィット・ワン	初回面接は個別支援	
④セミナー型保健指導(健康セミナー(ライザップ)) 委託先：ヘルスケアトータルソリューションズ株式会社		
⑤お近くの医療機関		6カ月間

お問い合わせ先 福祉課 ☎048-822-3305