

# 特定保健指導を受けましょう!

共済組合では、令和4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と受け、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・・・

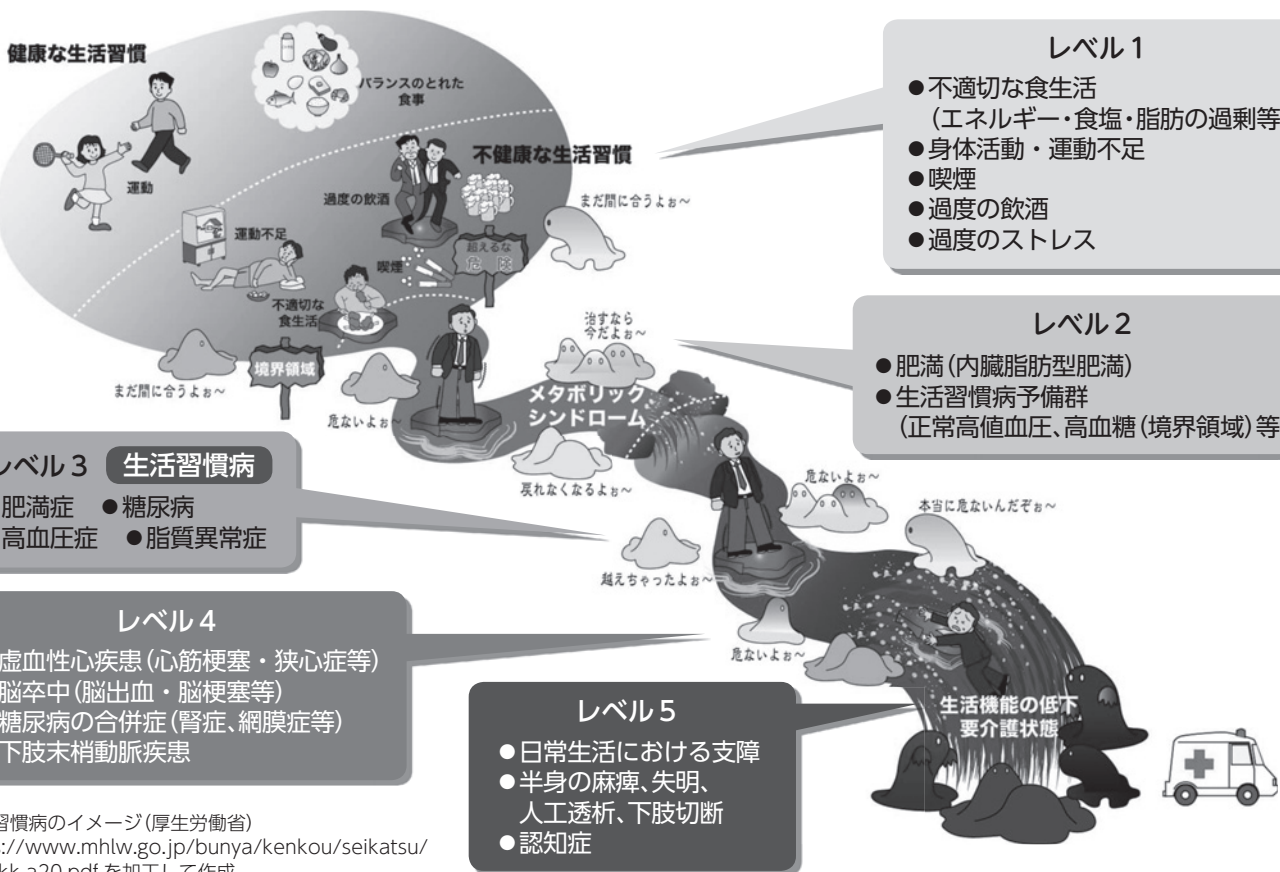
- 虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症)      ○脳卒中(脳出血、脳梗塞等)
- 糖尿病の合併症(腎症、網膜症等)

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



### レベル1

- 不適切な食生活 (エネルギー・食塩・脂肪の過剰等)
- 身体活動・運動不足
- 喫煙
- 過度の飲酒
- 過度のストレス

### レベル2

- 肥満(内臓脂肪型肥満)
- 生活習慣病予備群 (正常高値血圧、高血糖(境界領域)等)

### レベル3 生活習慣病

- 肥満症      ● 糖尿病
- 高血圧症      ● 脂質異常症

### レベル4

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

### レベル5

- 日常生活における支障
- 半身の麻痺、失明、人工透析、下肢切断
- 認知症

生活習慣病のイメージ(厚生労働省)  
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/seikatsu/pdf/ikk-a20.pdf> を加工して作成

## 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。



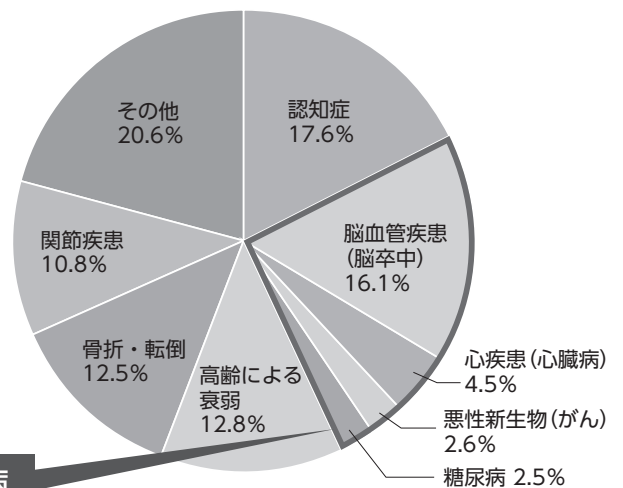
実施場所(実施機関)		継続支援
①お勤め先の会議室(所属所会場)	初回面接は個別支援	本組合の 委託機関 3カ月間
②共済組合が設営する会場(共同会場) 委託先：株式会社法研	初回面接はグループ支援	
③ご自宅またはご希望の場所(個別訪問) 委託先：株式会社ベネフィット・ワン	初回面接は個別支援	
④ご自宅またはお勤め先近くの薬局店舗 委託先：株式会社フィッツプラス	初回面接は個別支援	
⑤セミナー型保健指導(健康セミナー(ライザップ・タニタヘルスリンク)) 委託先：株式会社ベネフィット・ワン		
⑥お近くの医療機関		6カ月間

## 介護リスクの回避は生活習慣病の予防から

厚生労働省の「2019年国民生活基礎調査」によると、介護が必要となった主な原因のうち、生活習慣病による疾患(脳血管疾患、心疾患、悪性新生物、糖尿病)が、全体の約1/4を占めていると報告されています。また、生活習慣病は認知症のリスクを高めるとされており、これらのことから、生活習慣病の予防をすることが介護リスクの回避に繋がるともいえます。

健康は一気に取り戻すことができません。働き盛りの今からコツコツと生活習慣病の予防対策をすることで、未来の自分と家族の笑顔に投資をしてみたいはいかがでしょうか。

介護が必要となった主な原因の構成割合



(厚生労働省資料「2019年国民生活基礎調査」より)

全体の25.7%が生活習慣病

お問い合わせ先 福祉課 ☎048-822-3305