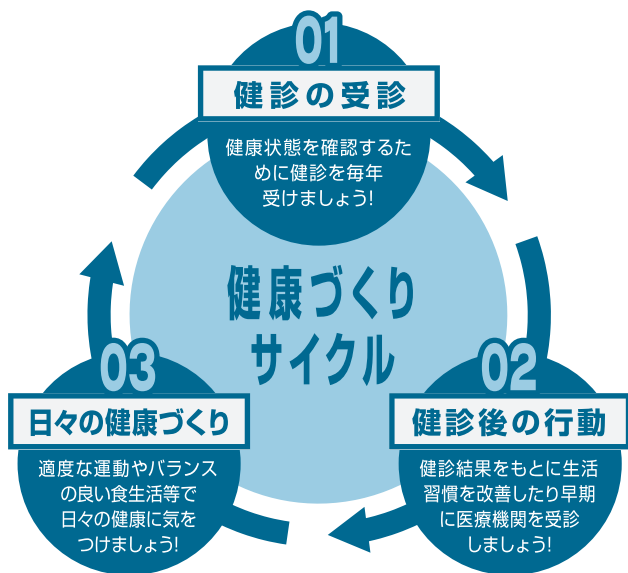


健康づくりサイクルを回しましょう

－ 健診の次は特定保健指導で健康改善 －

全国健康保険協会（協会けんぽ）茨城支部

※「健康経営®」は NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。



1. 健康づくりサイクルと特定保健指導

本誌の3月号では、協会けんぽが保健事業として実施している健診等を紹介しました。

健康づくりのためには、①まずは健診を受けて健康状態を確認することが大切ですが、それから②健診結果に応じて行動することで健康状態を改善すること、③食事や運動に気を付けて良好な健康状態を維持することが重要です。この①から③のサイクルを回すことを、協会けんぽでは「健康づくりサイクル」と呼んでいます。

協会けんぽでは、②の「健診結果に応じて行動することで健康状態を改善すること」をサポートするため、「特定保健指導」を提供しています。

2. 特定保健指導とは

健診を受けた結果、「メタボリックシンドローム」のリスクのある40歳から74歳までの方を対象に行う健康サポートです。

特定保健指導では、自らの健診結果を理解して体の変化に気づき、生活習慣を振り返り、生活習慣を改善するための行動目標を設定・実践するなど、健康に関するセルフケア（自己管理）ができるように、保健師または管理栄養士等の健康づくりのプロが寄り添ってサポートします。

メタボリックシンドロームとは

メタボリックシンドローム（通称：メタボ）は、運動不足や不適切な食生活、喫煙等が積み重なり、お腹まわりに内臓脂肪がたまることで悪玉のホルモンが分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常等が起こり、生活習慣病になりやすくなっている状態のことをいいます。この状態を放置していると、動脈硬化等が急速に進み、脳血管疾患や心疾患等の重大な病気になる危険度が高くなります。

3. 対象者

健診を受けた40歳から74歳までの方のうち、腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上、またはBMI25以上で、血圧・血糖・脂質のいずれか一つでも基準値以上の方が対象となります。

4. 実施内容

次の3つのステップで実施します。

STEP①目標と行動計画の設定

20～30分の初回面談で、ライフスタイルや体の状態に合わせて、運動や食事、喫煙、飲酒等の生活習慣の改善に向けた取組を個別具体的に提案。健康に向けた目標と行動計画を一人ひとりに寄り添って考えます。

STEP②行動計画の実践

STEP①で考えた行動計画を実践。保健師または管理栄養士等がサポートします。

STEP③目標達成度のチェック

減量等、目標を達成できたかどうかの確認を行うとともに、引き続きの健康づくりについての取組についてアドバイスをします。

5. 受け方

健診当日に受けられる場合と当日以外に受ける場合があります。

①健診当日に受けられる場合

特定保健指導を実施できる健診機関では、健診当日に腹囲、体重、血圧、喫煙等の状況から、対象見込者を選定し、面談を実施します。なお、集

団健診会場では、会場に協会けんぽ茨城支部の保健師等を派遣し、当日面談を行うこともあります。

②健診当日以外に受ける場合

被保険者については、保健指導の対象者一人ひとりへの案内を事業所にまとめて送付します。協会けんぽ茨城支部では、勤務先への訪問、電話、オンライン（ZOOM）での面談に対応しています。

6. 費用

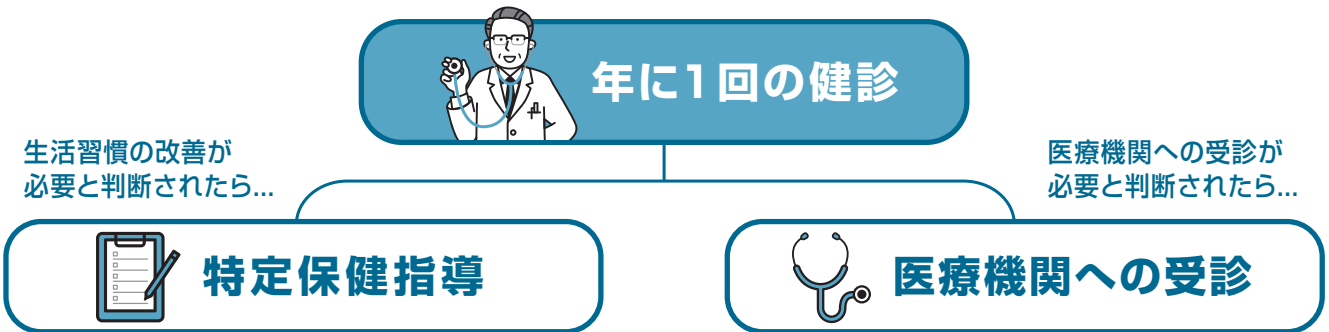
協会けんぽ加入事業所の被保険者は「無料」です。被扶養者は協会けんぽが補助する額を超えた分が自己負担となります（通常は補助の範囲内で収まります）。

7. 事業主の方へ

協会けんぽ茨城支部の特定保健指導実施率（実施者数/対象者数）は16.7%で、メタボリスクのある方の5人中4人が指導を受けていないという状況です。

せっかく健診を受けて問題が発見されても対策をしなければ重大な病気になる危険が高まります。事業主の皆様は、従業員の健診結果を確認し、健康状態の把握に努めるとともに、特定保健指導の対象者に対しては、勤務時間中にオンラインや対面で指導を受ける時間を確保するなど、実施率の向上に努めていただくようお願いいたします。

健康づくりサイクルの中で、特に「健診後の行動」が大切です。



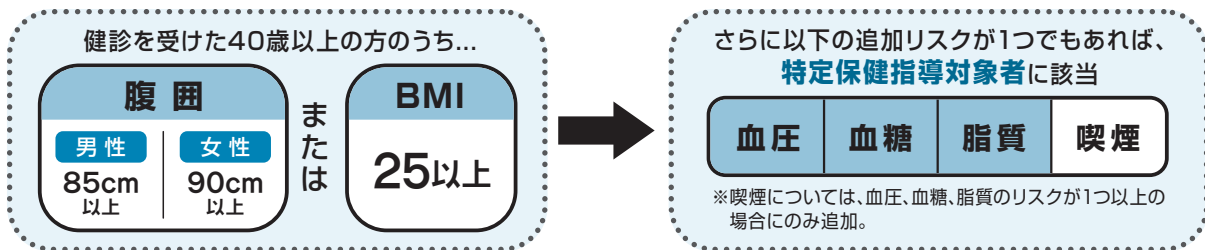
特定保健指導

あなたの健康づくりをサポートします

健康づくりのプロ がサポート

「メタボリックシンドローム」のリスクのある方を対象にした健康サポートです。健康に関するセルフケアができるように、保健師または管理栄養士がサポートします。

特定保健指導の対象者



特定保健指導の費用

