

健康だより



特定保健指導とは



特定保健指導とは、特定健診の結果から生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による効果が多く期待できると判定された人に対して行われる健康支援です。保健師や管理栄養士などの専門家からアドバイスを受けながら生活改善を目指します。対象者自らが生活を振り返り、改善のポイントを見つけるためのサポートを受けられます。

☆指導とありますが、こうしなさいと言われて従うものではありません。



特定健康診査と特定保健指導のちがい

先月の健康だよりもご覧ください♪

特定健康診査とは、生活習慣病のリスクに早めに気づくことで重症化を防ぐことを主な目的とした健診です。特定健康診査（他：健康診断・人間ドック）の結果から、メタボリックシンドロームのリスクが現れはじめた、または高くなってきたと判定された人に、生活習慣を改善してもらうためのプログラムを特定保健指導といいます。

保健指導には2種類あります

メタボリックシンドロームのリスクにより**動機付け支援**と**積極的支援**に区分されます。



～指導の流れ～

最初に面談を行い、自分自身で生活習慣改善の計画と目標を設定します。

（その後）**動機付け支援**は、3カ月以上後に健康状態・生活習慣の確認の支援を1回受け、終了します。

積極的支援では、3カ月～約6カ月継続して生活習慣改善のためのサポートを受けます。

目標達成状況・生活改善状況により、回数は変動します（3～6回）



令和6年度より変わりました。

メリット 保健指導を受けるメリット



① 実行しやすい項目から取り組むことができる。

自分なりに着実にできると思う計画を立てるので、無理することなく生活習慣を変えることができます。

② 専門家と一緒に自分に合った計画を立てることができる。

生活改善は一人ではなかなか始めることができませんが、専門家の支援があるので安心です。

③ 将来、治療にかかる時間や費用の節約になる。

自覚症状がないまま放っておくと生活習慣病が進行し、**治療に時間や費用が何倍もかかってしまう恐れがあります！**いつまでも元気な生活を続けるために、早いうちから生活習慣の改善をすることが大切です。

～よくいただくご質問～



去年も受けて、今年も対象者になってしまったけれど毎年受ける意味あるの？

→受けていただきたいです！去年の保健指導では改善できなかった部分も今年は改善できる

かもしれません。少しずつでも生活習慣を変えることで検査値が徐々に良くなっていきます。

東京建設職能国民健康保険組合では、**支援終了者に1000円分のギフトカードを贈呈**しております☆対象者に該当した場合は、改善できるチャンスだととらえて積極的に受けてみましょう。

