

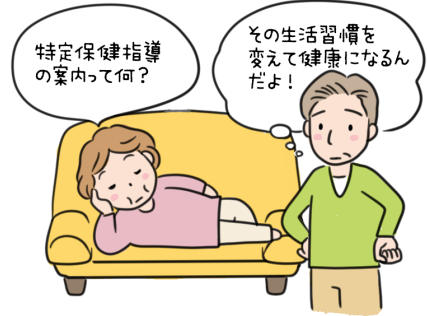
この際思い切って生活習慣を変えてみない!?

## 健康になる近道! 「特定保健指導」

特定健診を受けた方のうち、生活習慣病になるリスクが高い方に「特定保健指導」が行われます。

当健保組合の2016年度に特定保健指導対象者となった方は1,131人でしたが、特定保健指導の実施率はわずかに6.0%。全国の健康保険組合実施率が19.2%なので、平均から見ても実施率はかなり低いといえます。特定保健指導は将来疾病発症のリスクが高い人に健康意識を持ってもらい、生活習慣を改善しながら健康な身体づくりを目指す大切な事業です。

病気を未然に防ぐチャンスですから、案内が届いた方は必ず参加してください。



### 私より悪い結果の人にもいるのに、どうして私なの?

健診結果が悪い方であっても、すでに治療を受けられている方、糖尿病、高血圧症または脂質異常症の治療のために服薬されている方は特定保健指導の対象から除外されます。

特定保健指導の対象は、生活習慣を見直すことで、現状のメタボリックシンドロームから生活習慣病に発展する危険リスクが改善される方が対象となります。

### どんな人が指導にあたるの?

特定保健指導を行うのは、保健師や看護師、管理栄養士など、病気予防のエキスパートです。健診結果を見ながら、一人ひとりの生活に合った行動計画と一緒に作成します。一方的に指導するのではなく、ご自身の生活習慣をふり返り、達成できそうな目標を設定して、健康的な生活習慣を続けられるようにサポートしてくれます。

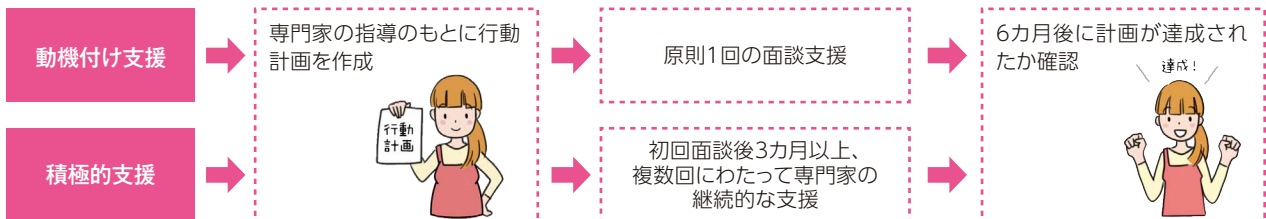


### 指導を受けてメリットがあるの?

専門家のサポートによる特定保健指導は、体重や腹囲のサイズダウン、健診結果の改善につながります。また、自分一人ではなかなか実践、継続できない方にも専門家の定期的なアドバイスがあれば挫折することなく取り組みます。そして生活習慣病発症を予防することで、経済的負担や精神的負担を抑制できます。

## 特定保健指導は6カ月間継続サポート

特定健診の階層化により「動機付け支援」と「積極的支援」に分けられます。

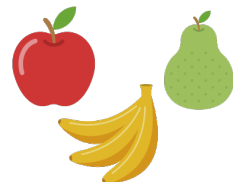


あなたはリンゴ? 洋ナシ? それとも…バナナ?

監修: 大阪がん循環器病予防センター 予防推進部長 岡田 武夫

「痩せていても肥満」  
を見逃すな!

最近ちょっと太った?  
いえいえ、私は体重キープしているから大丈夫よ、というあなた。実は、太っていないくても肥満と診断されることがあるのです!  
その理由は…



詳しくはWEB▶

