

保健師などのプロによる無料の生活習慣改善プログラム

特定保健指導のホント



特定保健指導 ＝病気予防のチャンス

特定保健指導では、メタボ(生活習慣病の一手手前の状態)脱出を目指します。対象の方は、「**今なら生活習慣の見直しで病気を予防できる状態**」。なるべく早く生活習慣を改善することが、病気の芽を摘み取ることに繋がります。

腹囲 男性 85cm以上 または BMI 25以上
女性 90cm以上

+

血圧・脂質・血糖に基準値オーバーの項目がある

特定保健指導の対象です
お知らせをもらったら、ぜひご参加ください!

生活習慣、
そろそろ
アップデート
更新しない?



「指導」というより サポートプログラム!?

指導というと厳しく聞こえますが、実際は、**あなたのライフスタイルに合った目標をプロと一緒に考え、生活習慣改善に取り組むプログラム**です。メタボのリスクが高い方には3～6か月、電話やメール等で継続的なサポートあり!

こんなことをプロがアドバイス

- ✓ 通勤方法や職種に合わせた、活動量の増やし方
- ✓ 普段の食生活でカロリーを減らすちょっとした工夫
- ✓ お酒の量をコントロールするヒント
- ✓ おやつを食べすぎ防止のMYルールづくり

など

小さくても
一歩踏み出せば
からだが変わる!



ちょっとした変化で 意外と健康効果あり

「少し痩せたくらいで、健診結果はよくなるのでは?」と思いませんか?実は、「**腹囲-2cm&体重-2kg**」でも**健診結果の改善**が認められています。たとえ体重が減らなくても、行動を変えれば、こころやからだにいい影響が現れます。

こんな効果が出ることも!?

- ✓ キツかった服が入るようになった
- ✓ 食生活を見直して体調がよかった
- ✓ からだが軽くなって動きやすい
- ✓ 運動でストレス発散&腰痛や肩こりが改善

など

特定健診・特定保健指導 もアップデート!



国の生活習慣病対策の1つである特定健診・特定保健指導は、最新の調査・研究等をもとに定期的に見直しが行われており、2024年度から新しくなっています(第4期)。当健康保険組合も、変更点を踏まえて、特定健診・特定保健指導を実施いたします。

主な変更点

- 質問票のタバコ、お酒、保健指導に関する項目の表現を変更し、選択肢を細かく設定
- 「中性脂肪」は「随時中性脂肪」での判定も可に
- 特定保健指導の主要目標として、「腹囲-2cm・体重-2kg」を設定。成果をより重視した評価に
- 保健指導におけるICT活用を推進

など

けんぽお知らせ板