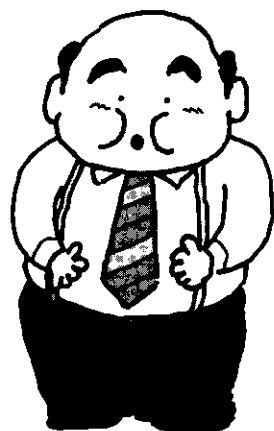


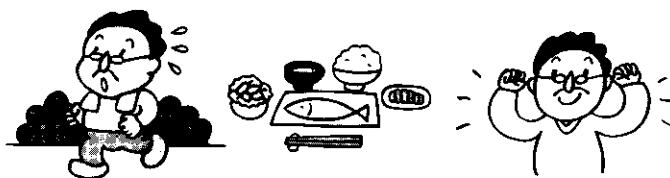
# 特定保健指導を受けましょう

～生活習慣病予防のためにご利用ください～



日本人の生活習慣の変化等により、近年、糖尿病等の生活習慣病の有病者・予備群が増加しており、それを原因とする死亡は、全体の約3分の1にもものぼると推計されています。

生活習慣病は1人1人がバランスのとれた食生活、適度な運動習慣を身に付けることにより予防が可能です。平成20年4月から始まっている、生活習慣病予防のための新しい健診・保健指導の積極的な利用をお勧めいたします。



## 特定保健指導の対象

特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、生活習慣を見直すサポートをします。

特定保健指導には、動機付け支援と積極的支援があります。リスクの程度に応じて支援内容が異なります。

選定方法は次のとおりです。腹囲（男85cm以上、女90cm以上）または腹囲は該当しないがBMI 25以上ある方で危険因子（血糖・脂質・血圧）と喫煙の有無によりリスクが追加されます。血糖・脂質・血圧の値や、年齢により支援内容が異なります。（年齢により異なりますが、動機づけ支援は追加リスクが1～2個、積極的支援は追加リスク2～4個です）詳細をお知りになりたい方は、加入する健康保険組合にお問い合わせください。

どちらの支援とも3～6か月間継続支援されます。

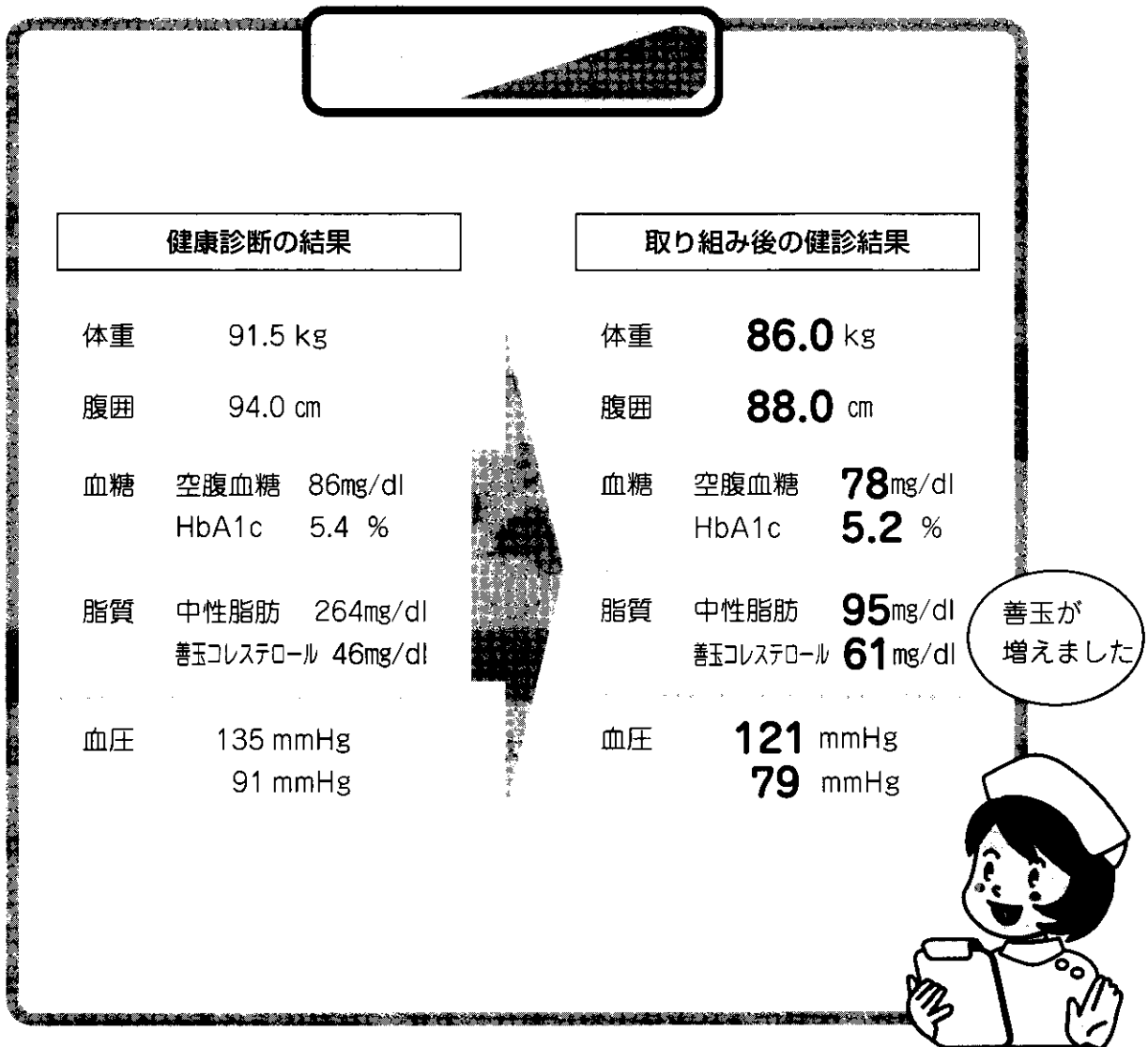
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

## 特定健康診査・特定保健指導を受けるメリットは？

- ご自身の健康状態を確認できます。
- 健診の結果により、現在の健康状態にあった生活習慣等に関する情報の提供や改善のためのアドバイス等の支援が受けられます。
- 糖尿病や心臓病・脳卒中等を予防し、いつまでも健やかな生活を送ることにつながります。

## 特定保健指導を受けられ、内臓脂肪を減らした方の健診結果の変化を紹介します。

特定保健指導の対象になり、体重や腹囲を5%減らす目標を設定されたAさん42歳男性をご紹介します。6か月取り組まれた結果、体重や腹囲が減り、翌年の健診結果の数値が少しずつ改善していました。



動機付け支援 8,470円

積極的支援 25,120円

費用は主に健康保険組合が負担しますが、健康保険組合によっては、費用の一部を自己負担として、受診者が特定保健指導を受ける時に、実施機関の窓口で支払うことがあります。自己負担の有無や金額は、健康保険組合で異なります。詳しくは加入されている健康保険組合にお尋ねください。