

特定保健指導

『特定保健指導』とは

「特定健診・特定保健指導」は保険者（健保等）が実施している、メタボが高血圧症や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病の大きな一因になっているという学説に基づき、メタボ該当者や予備群を早期に見つけ出し、対象者に生活改善を指導することを目的としています。

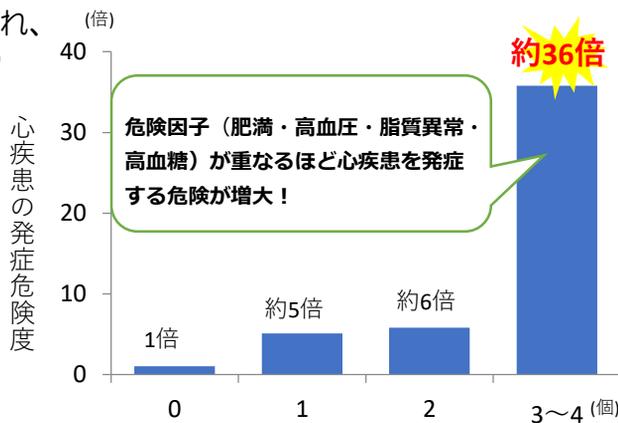


メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪症候群とも呼ばれ、**内臓脂肪が蓄積し、「高血圧」「脂質異常」「高血糖」のうち、2つ以上を合せもつ状態**のことを言います。



この状態は、動脈硬化を促進し、心筋梗塞や脳梗塞の発症リスクが高まります。



社員の疾病予防対策に

- 特定保健指導を導入することで、メタボリックシンドロームの予防改善することができ、従業員の健康維持に繋がります
- 事業所、個人の負担なし ※保険者請求
- 生活改善を専門職（保健師・管理栄養士）が継続的にサポートします

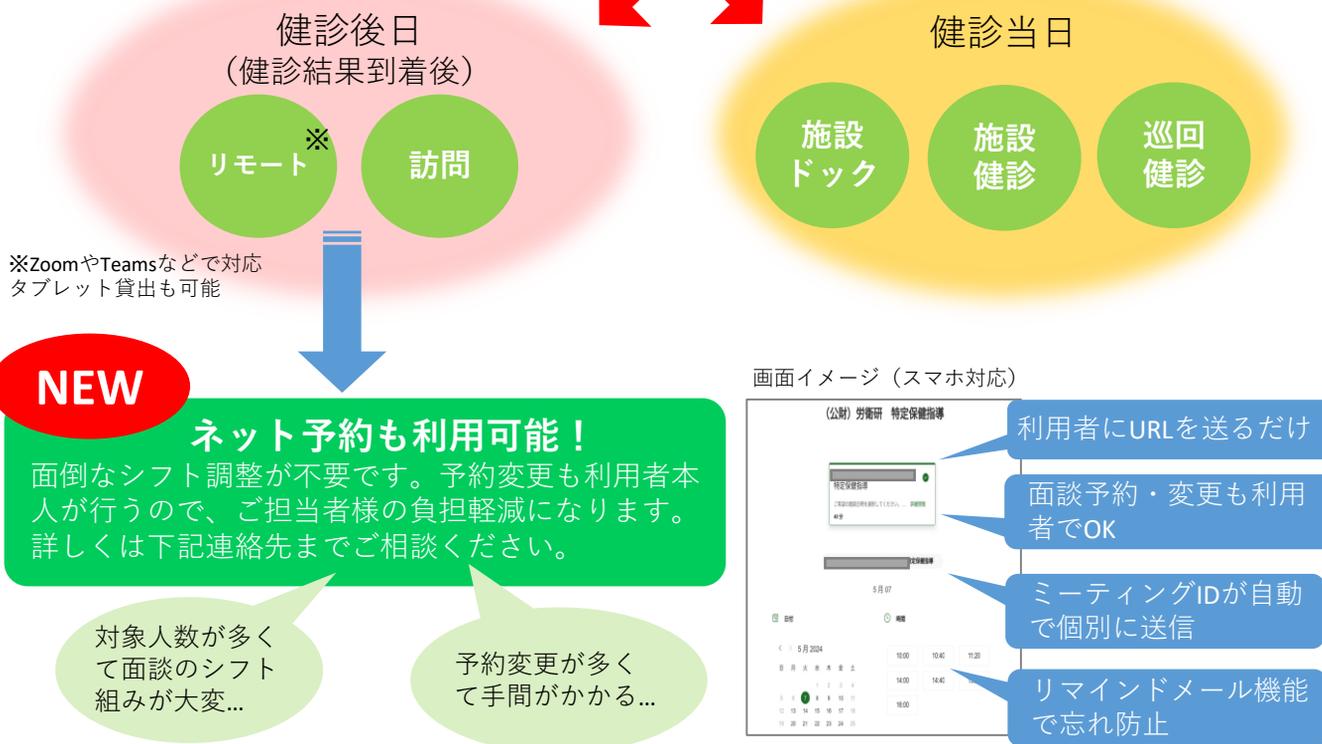
事業所担当者様の声

- 無料で実施できるので、費用的にも助かっています。
- 会社を挙げて健康経営を進めており、特定保健指導実施率100%を目指しています。

参加者の声

- 目標を持ってダイエット出来た。良かったと思います。
- この指導をきっかけに昼休みに20分歩くようになった事やラジオ体操をほぼ毎日続けることが出来ました。
- 遂にベルトにハサミを入れました。爽快です。

■ 初回面談方法（2パターン）



■ 継続支援プログラム

初回面談	継続支援	実績評価（3か月後）	フォロー支援
積極的支援	<p>支援 30P 3週間後 支援 30P 6週間後 支援 30P 9週間後</p>	<p>実績評価 12週間後</p> <p>アウトカム評価とプロセス評価合計180P 満たない場合はフォロー支援を追加。</p>	<p>支援 30P 支援 30P</p>
動機付け支援		<p>実績評価</p>	

■ 本人が選べる継続支援方法

電話

平日8:00~17:00
保健師・管理栄養士対応

電子メール

個別面談
(対面・ICT)

手紙

今後導入予定

継続支援に特化したチャットツール

- ・利用者のメールアドレスに自動送信
- ・利用者へのリマインドメールの自動送信
- ・WEBアプリなのでインストール不要

【連絡先】 健康増進部
特定保健指導係 092-526-1059