

特定健診・特定保健指導について

- 2008年4月より健康保険組合などの医療保険者には、40歳から74歳までの被保険者および被扶養者を対象に、「特定健診」および「特定保健指導」の実施が義務付けられています。
- 特定健診は生活習慣病を減らすことを目的に、その一歩手前といわれるメタボリックシンドロームに着目した健診です。
- メタボリックシンドロームは、お腹周りに脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常などのリスクを複数あわせ持った状態をいいます。
放置するとやがて動脈硬化を招き、さまざまな生活習慣病の要因となるだけでなく、脳・心血管疾患（脳梗塞や心筋梗塞等）といった命にかかわる疾病のリスクを高めます。

特定健診

特定健診は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目し、これらの病気のリスクの有無を検査し、リスクがある方の生活習慣をより望ましいものに変えていくための保健指導を受けていただくことを目的とした健康診査です。

特定保健指導

特定健診結果の階層化によって「積極的支援」「動機づけ支援」に該当した人に対して実施されます。特定保健指導は、対象者が自分の健康状態を自覚し、生活習慣の改善のための自主的な取り組みを継続的に行なうことができることが目的です。対象者が自ら健康的な生活に改善していけるよう、さまざまな働きかけやアドバイスを行ないます。

※対象となった方は代行機関「株式会社バリューHR」よりご案内いたします。

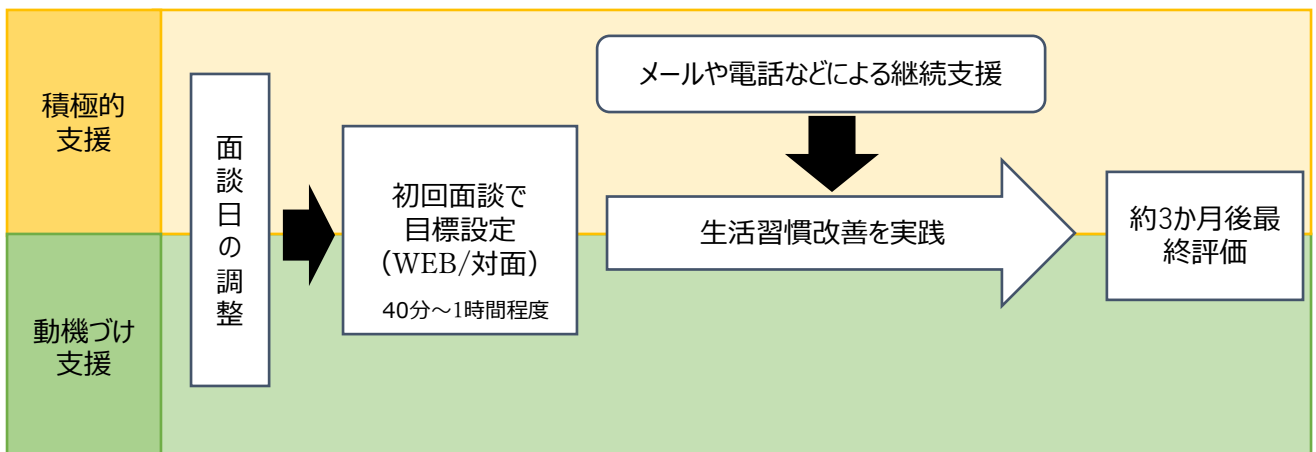
※プログラムは無料で受けられます（全額健保組合負担）

積極的支援

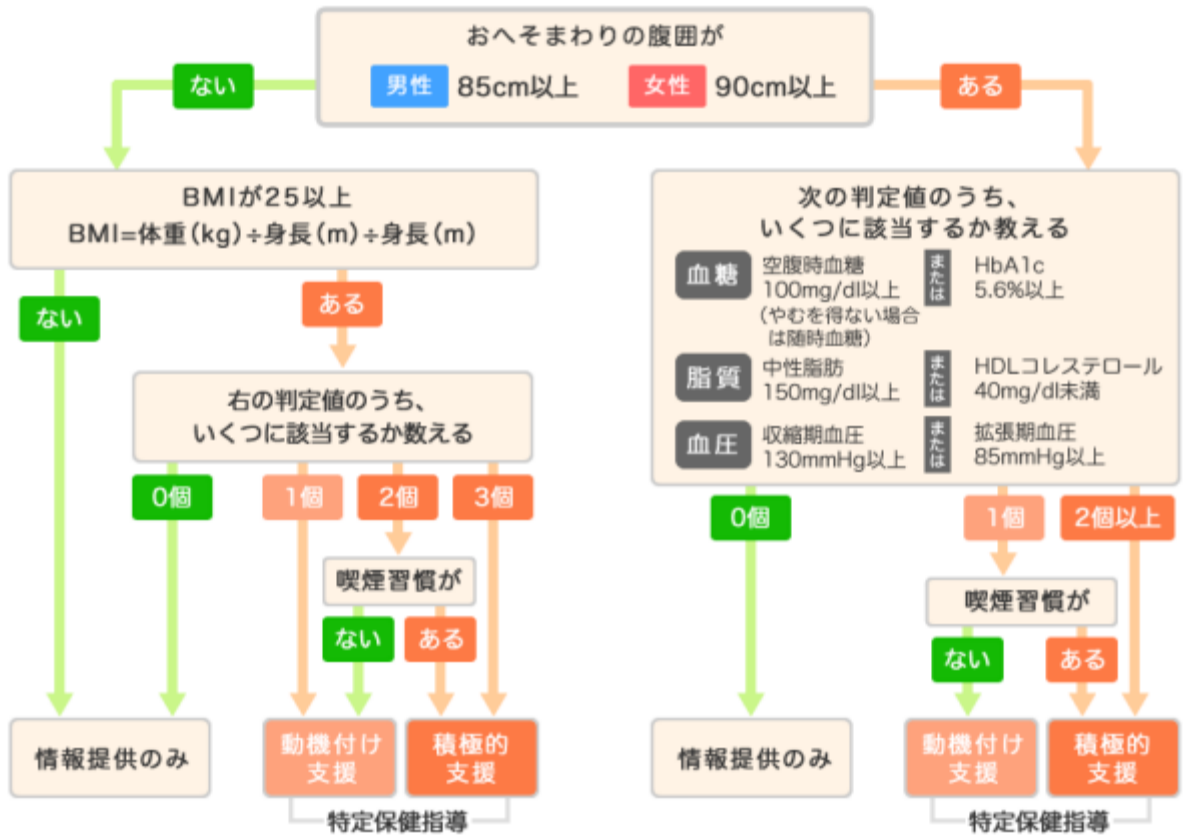
- ◆ 3か月以上、複数回にわたって継続的な支援が受けられます。
- ◆ 保健師、管理栄養士等の指導のもとに行動計画を作成し、生活習慣改善に取り組めるように、**担当者が3か月以上の定期的・継続的な働きかけを行ないます。**
- ◆ 計画どおり効果が出ているかなどを評価します。

動機づけ支援

- ◆ 生活習慣の改善を促す支援が受けられます。
- ◆ 保健師、管理栄養士等の指導のもとに行動計画を作成し、生活習慣改善に取り組めるように、**担当者が原則1回の働きかけを行ないます。**
- ◆ 計画どおり効果が出ているかなどを評価します。



特定保健指導プログラム対象者選定基準



※65歳以上は積極的支援に該当した場合でも動機付け支援となる

※糖尿病・高血圧・脂質異常症で服薬中の人は特定保健指導の対象とはならず、情報提供となる