

特定健診・特定保健指導

特定健診は、H20年4月より、40歳から74歳までのすべての被保険者、被扶養者を対象に行われています。メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)に着目し、生活習慣病などのリスクが高い方には特定保健指導を受けていただきます。

特定保健指導 Q&A

Q: どのような人が保健指導の対象なの？

A: 以下のようなステップで対象者を決めています。



* 血圧を下げる薬、脂質異常症を改善する薬、血糖値を下げる薬を服薬中の方は特定保健指導の対象にはなりません。

* 65～74歳の方は積極的支援の対象となった場合でも動機付け支援を行います。

Q: 特定保健指導っていつ受けるの？

A: 当院と契約している健康保険組合(健保)に加入している方は、健診当日に保健指導対象者の選定を行います。対象となり、保健指導を希望された方は同日に保健指導を受けることができます。

その他の健保の方は後日、健保より「特定保健指導利用券」が発行されます。ご自身で保健指導実施機関に予約を入れてください。

Q: 特定保健指導ではどのようなことをするの？

A: まず初回の保健指導で減量目標、実施計画を立てていただきます。その後、電話やメールで実施状況の確認やアドバイスを行います。また初回保健指導とは別に後日来院していただく場合があります。

Q: どれくらいの期間おこなうの？

A: 期間は 3～6 か月で健保によって異なります。

Q: 費用はかかるの？

A: 基本的に健保の負担となります。詳しくは健保にご確認ください。

Q: なぜこのような制度が始まったの？

A: 日本の医療費はメタボのおなかのように膨れ上がっています。
おなか引込めば、医療費の削減につながります。

Q: なぜ太っている人が対象なの？

A: 生活習慣を改善し、体重を落とすことで病気の予防効果が大いに期待できる方だからです。

特定保健指導対象となった方、ぜひこの機会に生活習慣の見直しをおこない、健康な体を手に入れましょう！！

ご質問のある方は、健康管理センターまでご連絡ください。

特定保健指導

《積極的支援スケジュールの一例》

健診当日

初回面談
30分

約半月後

初回面談

担当スタッフが個別にあなたの生活習慣や取り組みを確認し、一緒に改善すべきポイントを見つけるサポートします。
この期間の行動計画（目標）を決め、スタートです！！

2回目
メールor電話

約半月～1カ月後

行動計画の実践状況を確認しアドバイスをを行います。
次回の来院日の確認も行います。

来院

3回目
面談30分

約1カ月後

計測、血圧測定

行動計画の実践状況の確認や
必要があれば、行動計画の修正をします。

4回目
メールor電話

約1カ月後

行動計画の実践状況を確認しアドバイスをを行います。

最終
メールor電話

行動計画の実践状況を確認し成果を振り返ります。
終了です。

*これは基本的な積極的支援の一例であり、対象になった方のご都合に合わせたスケジュールの調整を行っております。

*健診当日以外にも特定保健指導利用券をお持ちの方もご予約承っております。
この場合は健診当日の1回目が午後の保健指導となります。
まずはお電話でお問い合わせください。



現在特定保健指導は1対1の個別面談で行っています。
感染症対策のため、換気、パーテーションの使用、
面談室は使用ごとに清掃・消毒を実施しています。

《動機づけ支援のスケジュール例》

健診当日

初回面談
30分

初回面談

担当スタッフが個別にあなたの生活習慣や取り組みを確認し、一緒に改善すべきポイントを見つけるサポートします。

この期間の行動計画（目標）を決め、スタートです！！



約1か月半月後

中間
メールor電話

中間はご希望の方のみとなります。

行動計画の実践状況を確認しアドバイスをを行います。

（動機づけ支援では来院はありません。）



約1か月半月後

最終
メールor電話

行動計画の実践状況を確認し成果を振り返ります。

終了です。

当院では年間800人以上の方に保健指導を行っております。
経験豊富な保健師があなたの生活を一緒に振り返り、
あなたにあった生活習慣の改善プランを一緒に作ります。
一緒に頑張りましょう！！

