

特定保健指導について

特定健診の結果によってメタボリックシンドロームなどにより生活習慣病（心筋梗塞、脳卒中等）を発症するリスクが高いと判断された被保険者は生活習慣病の発症や重症化を防止するため、保健指導により食生活の改善・運動等の支援を行っています。

メタボリックシンドロームとは、内臓肥満に高血圧・高血糖に脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患を招きやすい病態のことをいいます。単に腹囲が大きいだけではメタボリックシンドロームには当てはまりません。

生活習慣病とは、生活習慣が原因で発症する疾患で、偏った食事、運動不足、喫煙、過度の飲酒、過度のストレスなど好ましくない習慣や環境が積み重なると発症のリスクが高くなります。

特定健康診査、一般健康診断（個別、集合）及び人間ドックで生活習慣の改善が必要と診断された被保険者には組合が契約している会社から特定保健指導の受診案内が届きます。委託会社は【株式会社ベネフィット・ワン】です。

特定保健指導は、栄養士や保健師等の専門の職員が指導、サポートして無理なくメタボ等を解消するための食生活や運動等の生活習慣の改善をアドバイスします。期限は3～6ヶ月となります。なお、受診費用は全て組合が負担しますので被保険者の方の費用負担はありません。

特定保健指導の受診は株式会社ベネフィット・ワンの担当の専門職の方と電話等で日時や場所を指定していただいて、そこで面談を行います。初回面談後、一人ひとりに合った目標を設定して、一定期間電話やメール等でサポートします。

指導は下記の流れになります。

面談日と面談場所は該当の被保険者と委託先の専門の職員が電話にて相談して決めます。以後は、面談の内容に基づいて実行します。

案内書の到着：利用案内（おおむね特定健診受診から3～4ヶ月後）



ハガキの到着：担当専門職員の氏名を記載したハガキが届きます



面談日時の調整：担当専門職からの電話にて面談日を決定します



面談実施：決定した日時と場所へ担当の専門の職員が出向き面談を実施します

面談では、特定保健指導を受ける原因となった健康診断結果の説明や生活習慣の改善方法、目標とする改善内容等について、わかりやすいリーフレット等を示しながら専門の職員から説明があります。

ぜひこの機会に特定保健指導を受けていただき、ご自分ではなかなか改善出来ない生活習慣病の改善に取り組みましょう。