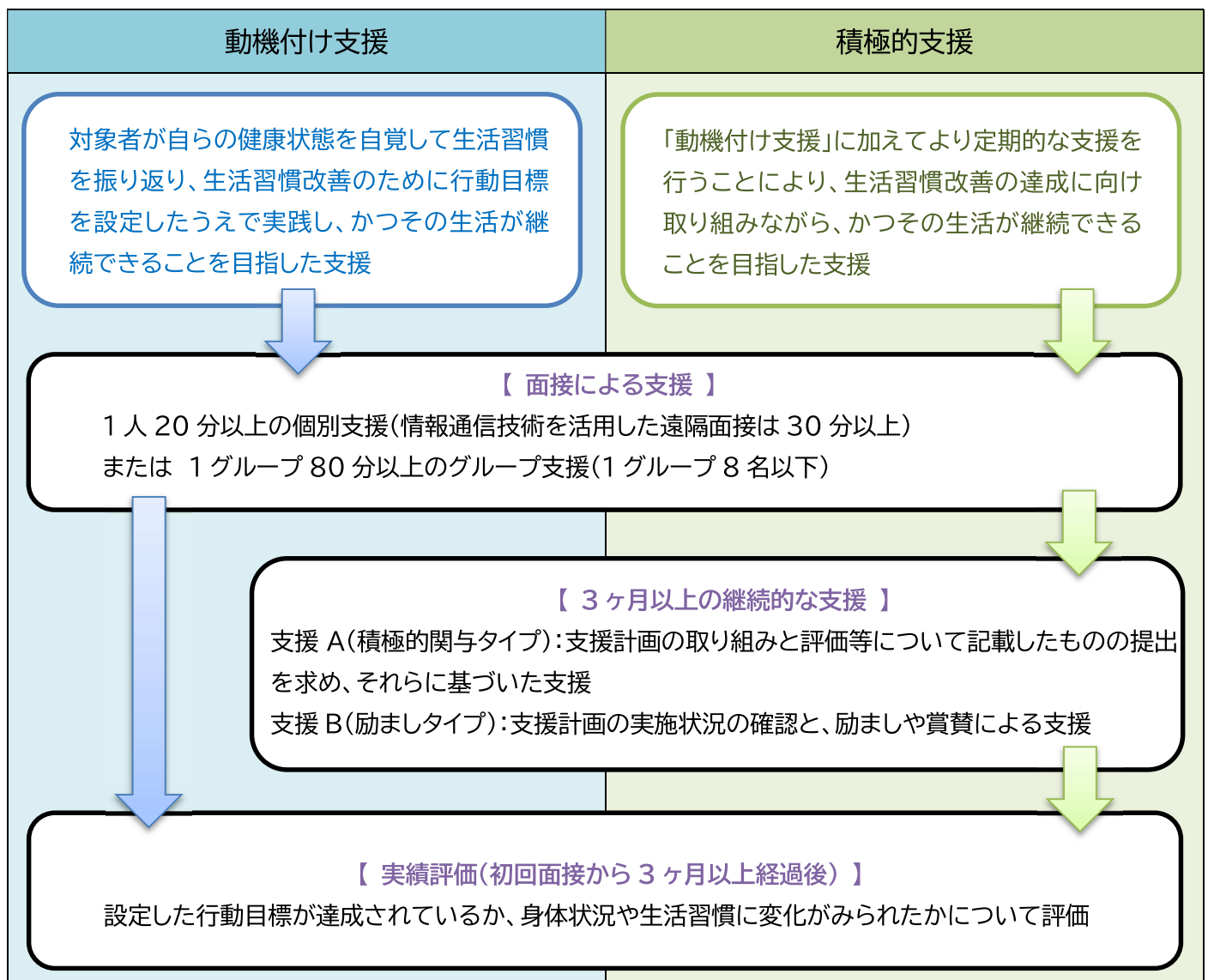


早めの生活改善を！特定保健指導について

組合では、特定健診の結果から生活習慣病のリスクが高いと判定された方へ、体質改善のための**特定保健指導**を実施しております。高血圧・脂質異常・高血糖状態などを放置すると大きな病気につながる危険性が高まります。専門家との直接面談の他、スマホやPCを利用した相談も可能ですので、是非ご利用いただき生活習慣病の予防にお役立てください。

特定保健指導とは

特定健診の結果を踏まえて、生活習慣病の発症リスクが高い方に対し、医師や保健師・管理栄養士などによって**対象者一人ひとりに合わせた生活習慣を見直すためのアドバイス(特定保健指導)**を行っております。その内容としては、**リスクの程度(血圧、血糖、脂質、喫煙歴など)**に応じて「**動機付け支援**」または「**積極的支援**」の2つがあります。(40～74歳までの被保険者が対象・全額組合負担)



■特定保健指導の判定基準

保健指導判定値				
① 【血圧】	収縮期血圧 130mmHg 以上 または 拡張期血圧 85mmHg 以上			
② 【脂質】	中性脂肪 150mg/dl 以上 または HDL コレステロール 40mg/dl未滿			
③ 【血糖】	空腹時血糖 100mg/dl 以上 または HbA1c(NGSP 値) 5.6%以上			
④ 【喫煙】	喫煙歴あり(①~③の追加リスクが1つでも該当する場合にカウントする)			
腹囲	追加リスク	④ 喫煙歴	対象	
	① 血糖 ② 脂質 ③ 血圧		40-64 歳	65-74 歳
男性: 85cm 以上 女性: 90cm 以上	2つ以上該当	/	積極的支援	動機付け支援
	1つ該当	あり		
上記非該当で BMI: 25 以上		3つ該当	/	積極的支援
	2つ該当	あり		
		1つ該当	なし	

特定保健指導を受ける方法

1. 「特定保健指導利用券」を使って受診する

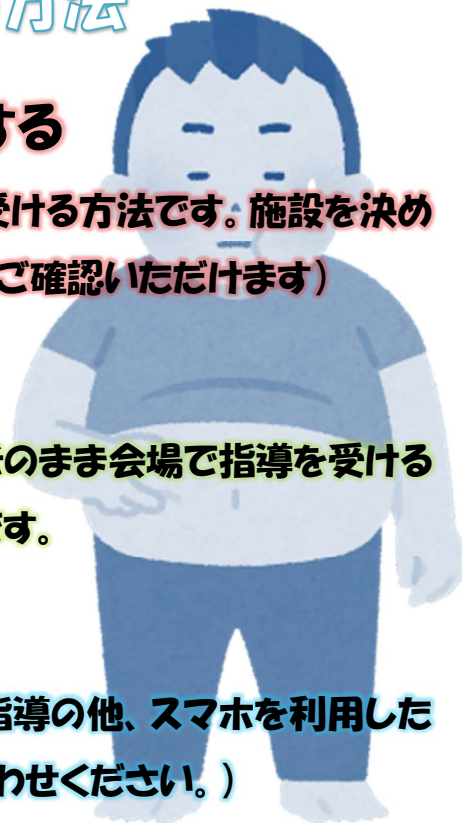
組合から発行される利用券を使用し、健診施設で指導を受ける方法です。施設を決めたら直接ご予約をしてください。(組合 HP にて施設一覧をご確認いただけます)

2. 「巡回健診」で当日そのまま受診する

組合が実施する巡回健診にて、保健指導に該当する場合そのまま会場で指導を受ける方法です。即日の対応となりますので、利用券などは不要です。

3. 「保健支援センター」を利用する

組合提携の保健支援センターに相談する方法です。対面指導の他、スマホを利用した相談を選択することもできます。(詳しくは組合へお問い合わせください。)



作成：関東信越税理士国民健康保険組合
さいたま市大宮区桜木町 4-376-1
TEL:048-631-2211 FAX:048-644-3030



こちらのQRコードをスマートフォンで読み込むと組合HPへアクセスできます。

参考：厚生労働省