

特定保健指導を受けましょう!

共済組合では、医療機関等から提供された特定健康診査の結果に基づき、生活習慣等の改善の必要性が高く、改善による生活習慣病の予防効果が期待できる方を対象に、特定保健指導を実施しています。

特定保健指導には、生活習慣病の発症リスクに応じて「積極的支援」と「動機付け支援」があり、医師や保健師、管理栄養士等の専門の指導員によるアドバイスやサポートを受けながら、改善に向けた取り組みを行います。

今年度も9月以降に、月1回の割合で特定保健指導の対象者を抽出し、特定保健指導利用券を送付いたします。生活習慣病は気づかないうちに進行し、重症化した場合、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす危険性がありますので、積極的に特定保健指導を活用し、生活習慣の改善と健康管理に努めましょう。

◆特定保健指導の基準

腹回	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
≥85cm(男性) ≥90cm(女性)	2つ以上該当			あり なし	積極的支援	動機付け支援
	1つ該当					
上記以外で BMI≥25	3つ該当			あり なし	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当					
	1つ該当					

※BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m)) ※①血糖、②脂質、③血圧の判定基準

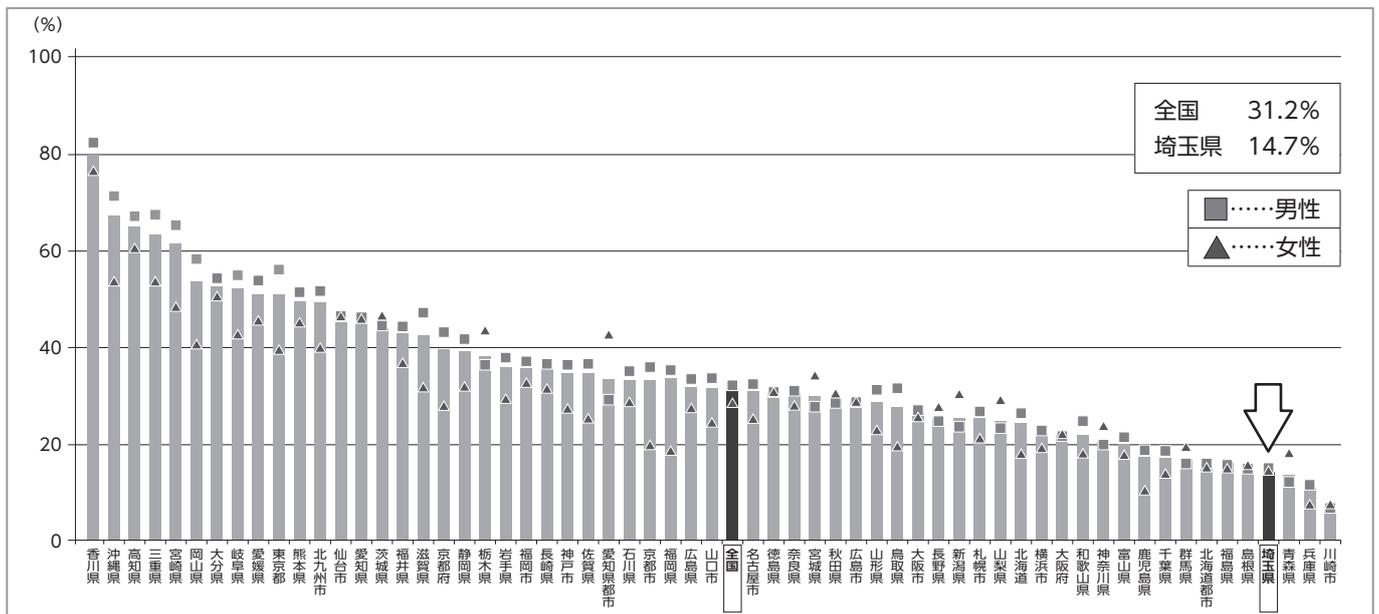
①血糖	空腹時血糖 100mg/dl以上 または HbA1c 5.6%以上 やむを得ない場合は、随時血糖 100mg/dl以上
②脂質	中性脂肪 150mg/dl以上 または HDLコレステロール 40mg/dl未満
③血圧	収縮期 130mmHg以上 または 拡張期 85mmHg以上



本組合の特定保健指導の実施率ってどれくらい?

本組合においては、特定保健指導の実施率が極端に低く、令和4年度の実施率が14.7%と全国60組合(指定都市・都市共済を含む)の中でワースト4位となっています。

◆全国の特定保健指導実施率(令和4年度)



本組合の特定保健指導の実施率が低いと…

厚生労働省から、共済組合が支出する後期高齢者支援金の加算・減算制度の見直しが見直しが示されたことにより、仮にこのままの状況が続く、令和5年度以降の特定保健指導の実施率が13.5%を下回った場合には、後期高齢者支援金の加算対象(ペナルティ)となり、今後、皆さまの短期掛金率を引き上げせざるを得ない状況にもなってしまいます。

特定保健指導のご案内が届いた方は、しっかり指導を受けましょう!!!

特定保健指導って何やるの？

積極的
支援

動機付け
支援

初回面接 (目標設定)

生活習慣や健診結果から、指導員と一緒に自分に合った生活習慣改善プランを設定します。



継続支援(プランの実践) (3カ月間または6カ月間)

目標達成に向け初回面接で決めたプランを実践します。

その内容を専門のノートなどに記入します。

積極的支援対象者には、指導員から電話やメールなどでサポートします。

最終評価

達成状況(腹囲・体重)を確認し、最終アドバイス・評価を行います。



実施場所(実施機関)

継続支援

①お勤め先の会議室(所属所会場)

初回面接は個別支援

②共済組合が設営する会場(共同会場) 委託先: 株式会社法研

初回面接はグループ支援

③ご自宅またはご希望の場所(個別訪問) 委託先: 株式会社ベネフィット・ワン

初回面接は個別支援

3カ月間

④ご自宅またはお勤め先近くの薬局店舗 委託先: 株式会社フィッツプラス

初回面接は個別支援

⑤セミナー型保健指導(健康セミナー(ライザップ)) 委託先: 株式会社ベネフィット・ワン

⑥お近くの医療機関

6カ月間

(特定保健指導参加者の声)



Gさん 40代 女性
以前に参加してやせたけど
コロナ期に増えちゃって積極的支援!

血圧、血糖
脂質で該当…
また戻っちゃって…
3年前
運動
間食を減らす
寝る前に
食べない

うまかったじゃないですか!
自信もって!
お風呂上がりの
ストレッチなんか
どうですか?
コロナも落ち着いたし
歩く量を戻しても
いいのでは?

一月目
減らさず
夜おやつを
減らさず
ストレッチ
ストレッチ
減ってきて
可愛いのが
0000 kg

二月目
焦らずに
続けるためには
食べないと!
もっと
減らしたい!

三月目
ともだちと
おてかけたのし
コロナ明け
見事脱却!
体重 - 7.0 kg
腹囲 - 5.0 cm
リバウンド
気を付けてね

長く続けるには楽しい日も必要です!
セルフモニタリングでリバウンド防止!



お問い合わせ先 福祉課 ☎048-822-3305