特定健診、特定保健指導はこう活かす!

特定保健指導、機会を活かそう!

40歳になると、健康保険組合が実施する「特定健康診査（特定健診）」（全員）と「特定保健指導」（対象者のみ）を受けることになります。
でも、そもそも“特定健診って?”“特定保健指導って?”…このシリーズでは、保健師さんがわかりやすく解説します!

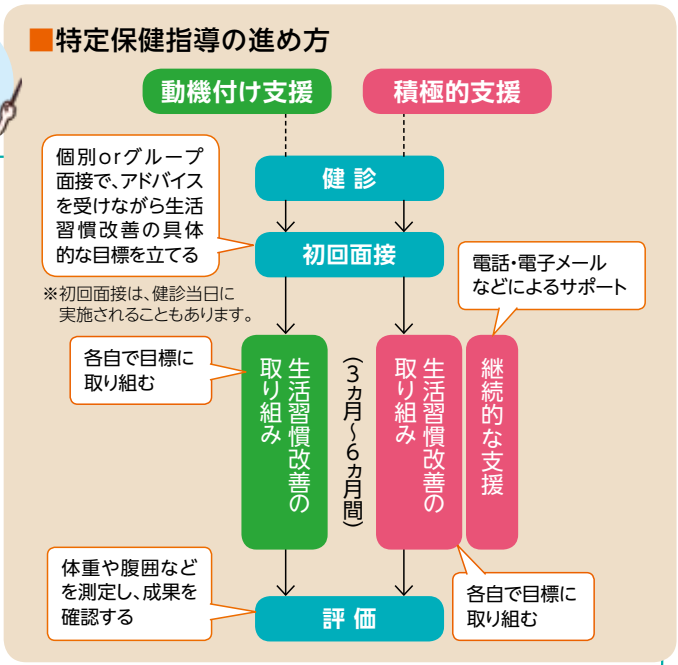
「特定保健指導」って何をするの?

特定保健指導は、特定健診の結果、メタボリックシンドローム（メタボ）を改善する必要がある人に対して行われるサポートです。

メタボを放置していると、自覚症状がないままに症状が進行して生活習慣病になったり重い合併症を起こすリスクがあります。特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの専門家がメタボ改善のための支援を行います。

特定保健指導には、メタボのリスクが大きい人を対象とする「積極的支援」とそれよりもリスクが小さい人を対象とする「動機付け支援」の2種類があり、期間はどちらも3～6ヵ月です。みなさんが生活習慣改善の目標を立てたり達成するための支援をします。

■特定保健指導の進め方



結果が出ないと叱られそうで、プレッシャー感じるな～

「指導」と付くので厳しいイメージを持たれるかもしれませんが、オーダーメイドのおトクなアドバイスやサポートとお気軽にお考えください。

業種・職種や通勤方法、勤務時間、家族構成など、みなさんのバックグラウンドやライフスタイルは様々です。お一人おひとりの状態をお聞きして、実行しやすい方法を提案しますので、無理なくできる方法を一緒に探しましょう。

疑問に思うことや不安なこと、やってみてうまくいかないことなどがありましたら、遠慮なくお知らせください。実行が難しいときや結果が出ないときは、目標を見直したり取り組み方法を変えてみると効果があるかもしれません。

人に言われなくても、自分で頑張れると思うけど…

自力で頑張れるというお気持ちは立派です。そのように考えられる方は、特定保健指導の期間が終了した後も自覚を持って生活を送れることと思います。

生活習慣の改善は、継続してこそ意味があります。**特定保健指導は、健康を手にいれるための生活を軌道に乗せるきっかけとして考えてください。**

担当する保健師や管理栄養士は、専門知識もあり指導経験も豊富なので、機会を活用して、いつまでも元気に活動できる生活をぜひ手に入れてください。

- 特定保健指導では、健康のプロがあなたを的確にサポートします。
- 特定保健指導の機会を活用して、いつまでも元気でいきいきとした生活を送りましょう。