

人間ドック後の特定保健指導のご案内

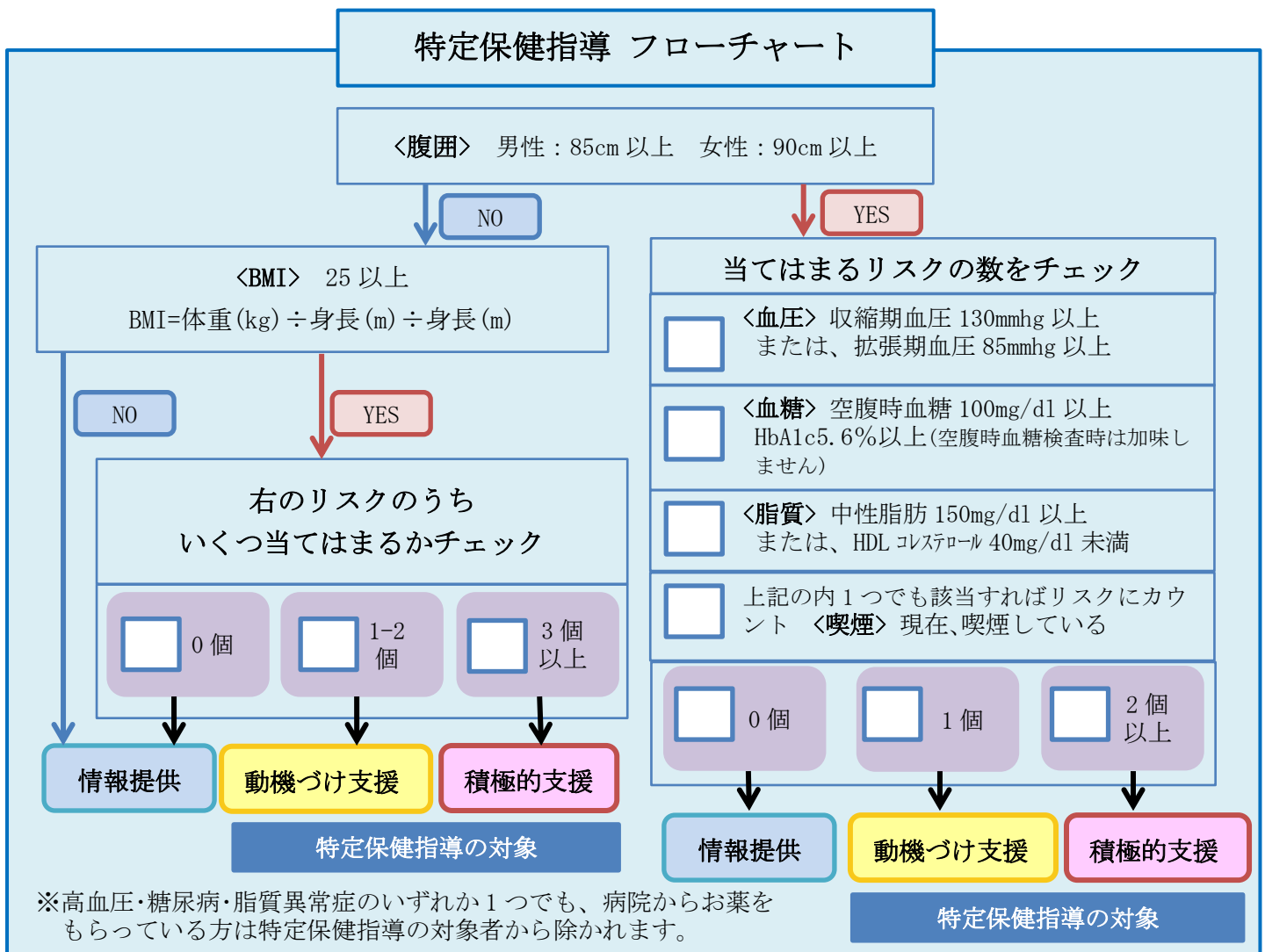
日頃は、当健保の各種事業にご理解ご協力をいただき、ありがとうございます。

当健保では、人間ドックの結果、特定保健指導（詳しくは4ページ下段をご参照ください）に該当した方は、生活習慣病予防のため特定保健指導を受けていただきます。（対象の有無は下段フローチャートでご確認ください）

メタボリックシンドローム（メタボ）とは、肥満に加えて高血圧・糖尿病・脂質異常のうち2つ以上ある状態をいいます。過食や運動不足による生活習慣によって、動脈硬化を進行させて、心筋梗塞や脳卒中といった重い病気を引き起こす危険が高まります。

そこで、高血圧、糖尿病、脂質異常症、喫煙などの生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、保健師、管理栄養士などの専門スタッフが、特定保健指導による生活習慣の見直しをサポートします。

人間ドックを受診した結果、特定保健指導に該当した場合は、必ず特定保健指導をお受けください。



特定保健指導は このような流れになっています



人間ドックの受診結果によって、特定保健指導の対象者を抽出
人間ドック当日もしくは後日に、初回指導(面接)を実施します
特定保健指導の費用は、当健保が全額負担します

自己負担
0円

動機づけ支援

メタボのリスクが現れ始めた状態

初回指導

保健師や管理栄養士との面接で、
生活習慣の改善計画と目標を立てます



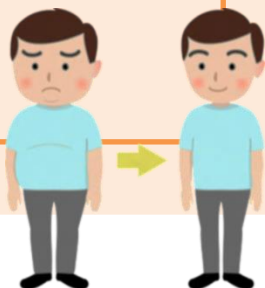
実践

初回指導で立てた計画に沿って、
生活習慣の改善を実践します



評価

初回指導から3ヵ月以上経過した
時点での、あなたの健康状態や
生活習慣の確認が行われます



積極的支援

メタボのリスクが高い状態

初回指導

保健師や管理栄養士との面接で、
3ヵ月から半年の継続した
生活習慣の改善計画と目標を立てます



継続支援と実践

- ・保健師などがメールや電話(面談をすることもある)で継続的なサポートを実施します
- ・生活習慣の改善を実践します



評価

初回指導から3ヵ月以上経過した
時点での、あなたの健康状態や
生活習慣の確認が行われます

腹囲と体重は、なぜ重要？

特定保健指導の目的は、生活習慣病を予防するために腹囲や体重を減らすことです。

腹部にたまり過ぎた内臓脂肪が、高血糖や高血圧、脂質異常を促進させるため、健康的なダイエットが必要です。

1カ月の減量は1~2kg(無理なダイエットは禁物)
現在の体重から3~5%減らすことを目標に

内臓脂肪を1カ月に1kg減らすには・・・

内臓脂肪1kgは、約7,000kcalに相当するので

$7000\text{kcal} \div 30 \text{日} = 233\text{kcal}$

つまり、1日233kcalを運動や食事でも減らす必要があります



食事や運動の改善から実践！

いつもの食事内容をチェンジ！

かつ丼
約 1,048kcal

親子丼
約 775kcal

-273kcal

カルボナーラ
約 682kcal

ミートソース
約 575kcal

-107kcal

ビール 500ml
約 202kcal

飲まない日
をつくる

-202kcal

こまめに動いて、-100kcal！

だらだらと歩く

↓

やや速足で歩く
17分

いつも車を利用

↓

買い物や外出で
自転車 18分

週末は家でゴロゴロ

↓

子どもと活発に遊ぶ
17分

特定保健指導を実施している健診機関の確認方法

健診機関一覧で、特定保健指導(動機づけ支援・積極的支援)を実施しているか確認してください。

【当健保 HP→人間ドック→「受診の流れ」STEP2 健保契約健診機関一覧表はこちら】

当健保 HP の URL : <https://www.suzuki-kenpo.or.jp>

腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上もしくは、BMI が 25 以上の方は、特定保健指導を実施している健診機関で人間ドックを受診してください。

健康は何よりの財産！幸せの源です！

健診の結果、**血圧や血液検査の値が悪いと判定されても、実際普段の生活に支障がないのが実状です。**しかし、病気が発症してからでは遅いのです。手遅れになり命に関わる可能性もあります。

人間ドック・ドック後再検査・歯科検診・家族健診は 100%受診がグループ方針！

40 才以上の社員は人間ドックと歯科検診、家族は家族健診を**年度 1 回**必ず受診し、自分の身体の状態を確認し、日頃の生活を見直すきっかけにすることが大切です。

また、人間ドックで再・精密検査となった場合も必ず年度内に受診をお願いします。



特定保健指導 を活用します！



厚生労働省は、特定保健指導(健診の結果、メタボ又はその予備群と判断された方に行う国が定めた指導)を 2023 年度 55%実施する目標を健保に与えています。

生活習慣病を回避するために保健師や管理栄養士などの専門家が、対象者のライフスタイルにあわせて生活習慣の改善をサポート(保健指導)します。



でも、時間もないし面倒くさい…

そのまま放っておいて生活習慣病を発症すると、食事制限や通院により、行動に制約を受けます。また治療のための費用も大きな負担となります。



でも、なんか厳しそう

「指導」と聞くと厳しいイメージを持つかもしれませんが、専門家が 1 人 1 人のライフスタイルにあわせて親身にアドバイスやサポートをしてくれます。



でも、自覚症状もないし必要ないわ…

自覚症状がなくても、検査結果の数値は身体の変化をはっきりと示しています。この機会を活用し、専門家のサポート受け、病気の芽は小さいうちに摘み取ることが大切です！

人間ドック受診時に 特定保健指導の対象と言われたら…

専門家が健康づくりを的確にサポートします。
対象になった方は
必ず指導を受けてください！

