



生活習慣の改善をサポートします!

特定保健指導



当組合では、特定健診を受けた結果、メタボリックシンドロームと判定された方やリスクが出現しはじめた方に特定保健指導のご案内をしています。健診結果に基づいて、保健師や管理栄養士などから生活習慣を見直すサポートが受けられます。ご自身のためだけでなくご家族のためにも、特定保健指導を受け健康を維持するための生活習慣を身につけましょう。



特定保健指導を受けないとどうなるの?



特定保健指導への参加は義務ではありませんが、メタボリックシンドロームを放置していると、服薬などの治療が必要となるだけでなく、脳卒中や糖尿病などを発症するリスクが高まります。また、特定保健指導の実施率が低い健保組合には、ペナルティとして後期高齢者支援金が加算されることになります。後期高齢者支援金が加算され組合財政が悪化すると、保険料が増えることにつながりかねません。皆さまが健康的な生活習慣を身につけられるよう実施している特定保健指導を、ぜひご利用ください。



仕事や育児・介護を優先してしまい時間がありません…



健診結果から保健指導担当者と一緒に生活習慣の改善を目指すための行動計画を設定するのが、初回面接です。この初回面接は対面式とリモート式があり、リモート式を選択すれば、自宅からでも面接が可能なため、お時間をとらせません。

病気になってしまったら仕事や育児・介護も思うようにできなくなります。
まずは、ご自身の健康管理から始めましょう。

特定保健指導の実施方法は2種類あり、生活習慣病へのリスクが出現しはじめた方は「動機づけ支援」、リスクが重なりだした方は「積極的支援」となります。

動機づけ支援

初回面接+3カ月以上経過後に評価

積極的支援

初回面接+3カ月以上の継続支援後に評価



初回面接後の3カ月以上の継続支援、支援後の評価はメール・電話・手紙などにより行われます。

※保健指導にかかる費用は全額組合が負担しています。資格喪失された方は保健指導を受けられません。

特定保健指導のご案内が届いた方は、今がチャンスです!
まずは特定保健指導を申し込み、専門家のサポートを受けましょう

問合せ

東京実業健康保険組合 健康管理課 〒103-8465 東京都中央区東日本橋 3-10-4
TEL03-3663-1361 (代)

