

ご自分の
からだの
ために！

特定保健指導を 受けませんか！

サポート料は
無料



対象になった方にはご案内をお届けしています。

「特定保健指導」とは、メタボリックシンドロームに着目した「特定健診」の結果によって生活習慣病のリスクを早期に発見し、その内容を踏まえて保健師や管理栄養士などの専門家から運動習慣や食生活、喫煙といった生活習慣を見直すためのサポートを受け内臓脂肪を減少させ、生活習慣病の予防・改善につなげるものです。

「会社から言われたから」「案内が届いたから」など、なんとな～く受けている健康診断。

でも、その結果にはあなたのからだの状態が如実に表れています。

特定保健指導の対象者の方は40歳以上75歳未満の方。健康診断の結果にもとづいて、ご案内をお届けしています。



対象者の選定方法は…

●健診の結果

腹囲

男性 **85cm以上** 女性 **90cm以上**

または

BMI 25以上 の方

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

さらに以下の追加リスクが1つでも
あれば

特定保健指導対象者に該当

血圧 **血糖** **脂質** + **喫煙**

※喫煙については、血圧、血糖、脂質のリスクが1つ以上の
場合のみ追加



そもそも

特定保健指導って なにするの？

特定保健指導は“指導”というよりも“サポート”。怒られることはありません！

無理なく生活習慣病のリスクを下げるために、一人ひとりの健康状態や生活習慣に合った改善方法を、まずは面接でプロ(保健師や管理栄養士)と一緒に探っていきます。

その後は決めた行動計画に取り組み、3ヵ月以降に結果を確認します。

疑問にお答え！ Q & A

Q 症状もないし…忙しくて面倒だし…、
受けないとダメ？

A 今何もせず、病気が進行して入院や手術が必要になると、たくさんの時間、そしてお金も必要になります。初回面接(30分程度)を受けたあとの支援はメールや電話でのやりとりです。将来の治療にかかる時間とお金の節約のためにも、特定保健指導の案内をもらったときがチャンス！ぜひ特定保健指導を受け、生活習慣改善につなげてください。

Q 受けずに放置するとどうなるの？

A 生活習慣病の多くは自覚症状なく進行します。放置するといつの間にか動脈硬化が進み、ある日突然、心筋梗塞や脳梗塞といった重篤な病気を引き起こすことがあります。自覚症状が出る前の見直しが必要です。

問合せ

東京実業健康保険組合 健康管理課 TEL 03-3663-1361 (代)

