

特定保健指導はなにをするの？



健保組合から「特定保健指導のご案内」が届いた方は、特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方です。特定保健指導では、保健師・管理栄養士などの専門家が、あなたに合った生活習慣の改善法をサポートしてくれます。

脱メタボのチャンスを手にしたあなた、ぜひ参加しましょう。

特定保健指導の流れ ＜積極的支援の場合(イメージ)＞

専門家と一緒に目標を設定し、定期的にサポートを受けながら、ご自身で目標達成に向けた取り組みを実践します。

健診当日または別日 初回面談

健康管理の専門家に、これまでの生活習慣を伝えます。そのうえで、専門家は、一人ひとりのライフスタイルに合わせて、どのように生活習慣を改善していくかを一緒に考え、目標を設定します。

昼食は大盛りが多いです
晩酌は毎日です

それでは、無理なく改善できることから始めて、
3カ月後の目標は、
腹囲-2cm、体重-2kg
にしましょう

1カ月後 継続支援

専門家とメールなどで、現在の腹囲と体重、目標への取り組み状況を確認します。



現在、腹囲-1cm、
体重-1kgです
昼食は大盛りをなし、
週2日の休肝日、
ウォーキングは
昼食後に週4日、
実践しています

減量のペースは理想的ですね
今の取り組みを継続していきましょう



3カ月以降 実績評価 完了

これまでの取り組みを振り返り、専門家が改善結果を評価します。



腹囲-3cm、
体重-3.5kgで、
目標達成できました！
来年は保健指導を受けなくて済むよう、
生活習慣の改善を
継続します

素晴らしいです！
ぜひ継続してください！
メタボが解消できれば、
来年の健診結果も
改善されますよ



2024年度からの特定保健指導内容の変更点

* 2024年度特定健診結果に基づく特定保健指導が対象。

● 腹囲減・体重減の結果が重視されます

特定保健指導に参加して3カ月以上経過後の評価で、目標（腹囲2cm・体重2kg減*）を達成した場合には、その年度の特定保健指導が終了となります。

※腹囲2cm・体重2kg減が未達成の場合、生活習慣病予防につながる行動変容や過程等を含めて評価されます。