

【特定健診(特定健康診査)、特定保健指導とは】

特定健診(特定健康診査)

特定健康診査は、いわゆる「健診」のことで、問診、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査などを行います。メタボリックシンドロームや高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を早期発見し、早期対策に結びつけることが目的です。

対象：実施年度中に40～74歳となる方（実施年度中に75歳になる75歳未満の方も含む）

※ 当センターの人間ドック(基本コース)は特定健診の項目をすべて含んでいます。

特定保健指導

特定健診の結果、生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常症）の発症リスクが高く、生活習慣を改善することで予防が期待できる方に対して行われる指導です。つまり、病気にならないようにするための指導です。

特定保健指導の判定

腹囲が「男性 85.0 cm以上」「女性 90.0 cm以上」の方、もしくは「BMI25 以上」の方で、「血圧」「空腹時血糖またはHbA1c」「中性脂肪またはHDL コレステロール」の項目の一つでも当てはまる方が特定保健指導の対象です。検査結果や喫煙の有無に応じで、動機づけ支援もしくは積極的支援が行われます。

※ 高血圧・糖尿病・脂質異常症の治療薬を服用中の方は、対象外となります。

※ 65歳以上75歳未満の方は、積極的支援の対象となった場合でも、動機づけ支援となります。

【当センターの特定保健指導の特徴】

- ・ 人間ドック健診情報管理指導士（人間ドックアドバイザー）の資格を持った保健師、管理栄養士が指導を行います。
- ・ 複数の資格を持った管理栄養士が検査結果をもとに栄養状態を評価し専門的なアドバイスを行います。
- ・ 自治医科大学附属病院に所属する理学療法士に運動の相談をすることができます。腰や膝に痛みがある方や運動に自信がない方にも、無理なく取り組める計画を提案します。
- ・ 個室で、プライバシーを守りながら指導を行います。ご希望時は、ご家族の同席も可能です。
- ・ 食事や運動に関する資料を用いながら指導を行います。
- ・ 腹囲測定用のメジャーをプレゼントします。

【当センターで、特定保健指導を受けることができる方】

- ・ 当センターと「特定保健指導」の委託契約をしている健康保険組合の組合員の方は、健診当日に特定保健指導を受けることができます。対象の方には、医師面談時にお伝えします。
- ・ 支払代行機関が「支払基金」となっている利用券をお持ちの方は、利用券を使用して当センターで特定保健指導を受けることができます。実施可能機関一覧に当センターが含まれているかご確認の上、ご予約下さい。

【当センターの「特定保健指導」のご案内】

● 特定保健指導実施日

平日 9：30～15：00

※ 月末最終営業日はご予約をお受けすることができません。予めご了承ください。

● 実施サービス

動機づけ支援、積極的支援

※ 健康保険組合との契約によっては、積極的支援ではなく、動機づけ支援相当となる場合もあります。

● 指導料金

ご自身が加入している健康保険組合が全額または大半を負担します。

● お申し込み・お問い合わせ

- ・ 電話の場合 平日 10：00～16：45 電話番号 0285-44-2100
- ・ 窓口の場合 平日 10：00～16：00

※お電話の際には「特定保健指導」である旨をお伝えください。ご予約の場合、健診日を確認し、お手元に保険証、利用券をご準備ください。

【当センターの「特定保健指導」のスケジュール】

動機づけ支援

ご自身の健康状態を認識し、運動や食事などの生活習慣を振り返り、自分で生活習慣の改善を実行できるよう支援致します。

初回面談（個別、30分程度）

- ・ 生活習慣を振り返り、行動目標を立てる

3ヶ月後

- ・ 面談または手紙などで取り組みの評価をし、次回の健診に向けての課題を確認する

積極的支援

「動機づけ支援」に加えて、定期的・継続的な支援により、生活習慣の改善を実行できるよう支援致します。

初回面談（個別、30分程度）

- ・ 生活習慣の振り返り、行動目標を立てる

3ヶ月間の継続的な支援 ※初回面談以外に必ず一度は面談に来ていただきます。

- ・ 面談（1回）、電話、メール、手紙など
- ・ 管理栄養士の食事指導（希望時）

3ヶ月後

- ・ 取り組みの評価をし、次回の健診に向けての課題を確認する

経験者の声

- ・ 面談の先生に勧められて受けたが、自分の健康を見つめ直す良いきっかけになった。（60代女性：教職）
- ・ できる範囲で日々取り組める方法を一緒に考えてくれた。（40代男性：会社員）
- ・ 具体的な目標や改善方法が示され、少しずつでも頑張ろうという意識を持つことができた。（50代男性：会社員）

【その他】

特定保健指導受講中の方へのお願い

- ・ 皆様からのご連絡をいただくことで、プログラムが進んでいきます。計画通りに実施できなくても焦らずに、ご連絡ください。
- ・ 保険証が変わった場合や、糖尿病・脂質異常症・高血圧の治療薬を服用開始した場合は、ご連絡ください。特定保健指導が終了となる場合があります。