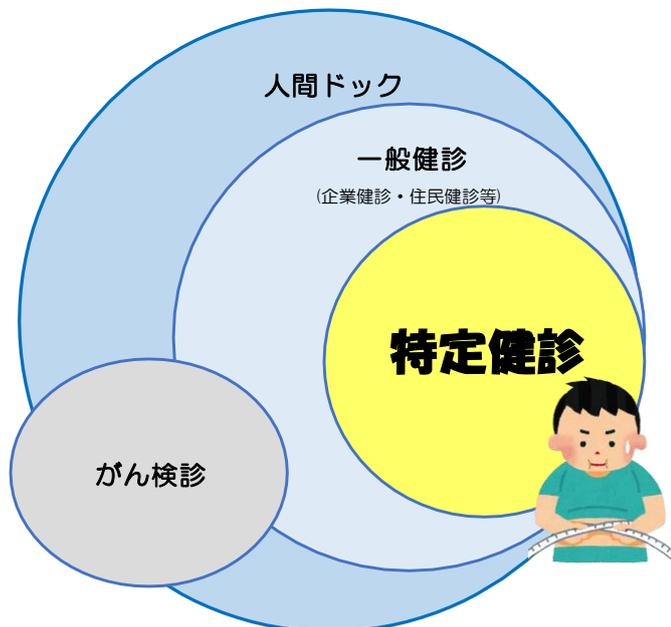


特定健康診査・特定保健指導について

特定健診/特定保健指導とは？



※ 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



特定健診(特定健康診査)

メタボリック症候群（内臓脂肪）に着目した健診。いわゆる“メタボ健診”と言われるもの。
対象：40～75歳未満の方

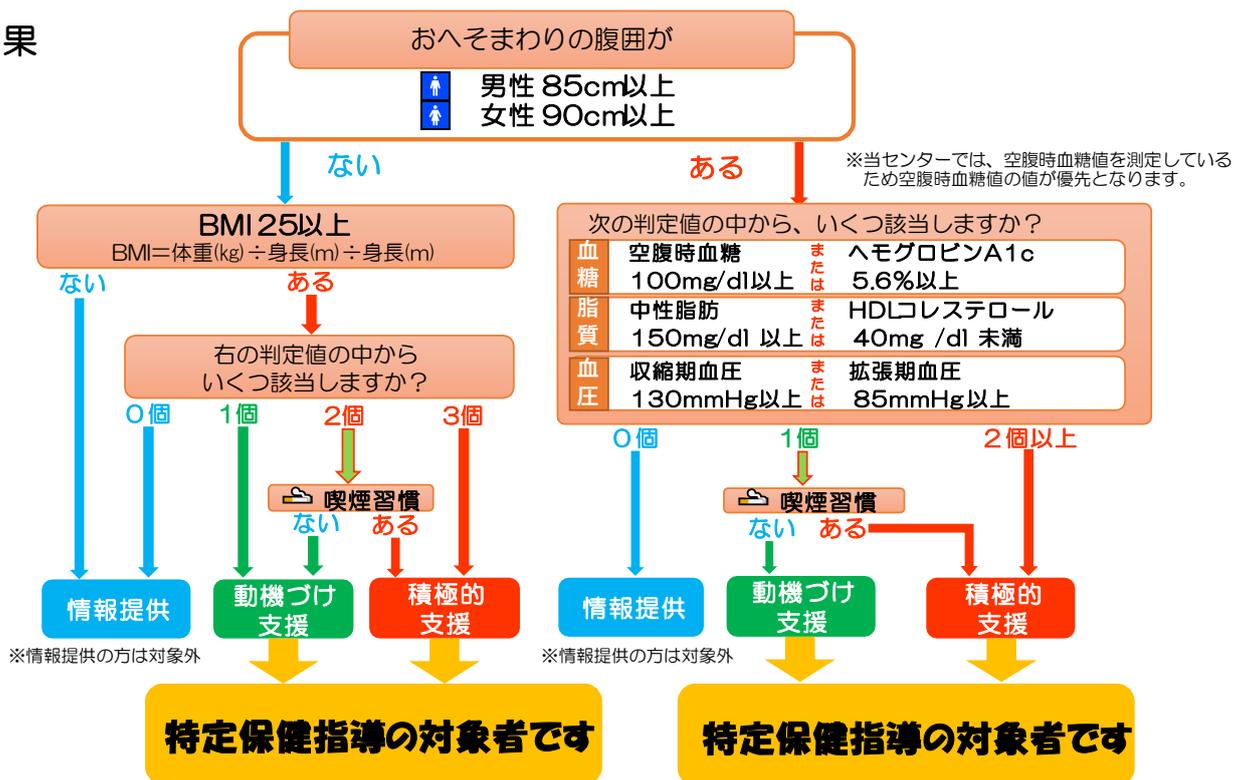


特定保健指導

特定健診の結果、生活習慣病（糖尿病・脂質異常症・高血圧）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。

つまり、病気になるようにするための指導です！
ただし、糖尿病・脂質異常症・高血圧の治療薬を服用中の方は特定保健指導の対象外。

健診の結果



自治医科大学健診センターの 特定保健指導のご紹介

特定保健指導を受けることで、多くのメリットがあります!!

- ◎自分の健康状態を把握でき、ライフスタイルにあった生活改善のアドバイスが受けられる。
- ◎生活習慣病（高血圧や糖尿病・脂質異常症等）の予防や改善につながり、心筋梗塞や脳梗塞の発症のリスクを減らすことができる。経済的負担（医療費・通院費等）や精神的負担を抑制することにもつながる。

☆特定保健指導の対象者条件に該当された方は、このような多くのメリットを無料で手に入れるチャンスです（費用は所属健保組合が全額負担!!）
このお得なチャンスを是非ご自分の健康増進に役立てましょう。

【指導体制】

●スタッフ（保有資格）

保健師 2 名（人間ドック健診情報管理指導士）

管理栄養士 1 名（病態栄養専門管理栄養士、肝臓病病態栄養専門管理栄養士、糖尿病療養指導士、腎臓病療養指導士。月 2-3 日程度在勤）

- ◆対象者のライフスタイルや生活改善への思いを傾聴し、保健指導終了後も長く続けていける健康習慣を提案します。
- ◆体脂肪モデルや食品サンプル、食事や運動に関する資料を用いて、イメージしやすいようにご説明いたします。
- ◆当センターで人間ドックや特定保健指導を受けていただくと、過去のデータと比較しやすく、より個別性の高いアドバイスにつながります。
- ◆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）。
- ◆腹囲測定用のメジャーをプレゼント!



●専門家からのアドバイス

・管理栄養士

- ◆管理栄養士が検査結果や食事記録から栄養状態を評価し、より専門的なアドバイスを行います。



・理学療法士

- ◆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運動を提案します。



【対象者】

●健診当日に実施

当センターと個別契約をしている健康保険組合の方

※同意を得られた方に特定保健指導を行います。

お得なチャンスを「無」にしないためにも必ず同意されるようお勧めします。

●予約実施

健康保険組合から特定保健指導の案内（利用券等）が届いた方

※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ください。

前年度の特定保健指導が終了していない方は、終了後に今年度分をご予約ください。

【スケジュール】

動機づけ支援

**対象：生活習慣病のリスクが
出始めた人**

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ヶ月後

- ・取り組みの評価
- ・次回の健診に向けての課題を確認

※ 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。

積極的支援

**対象：生活習慣病のリスクが
重なりだした人**

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

- ・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
- ・次回の健診に向けての課題を確認

無理をしなくても
続けられる改善策を
一緒に見つけていき
ましょう！！



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)

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)



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)

【お申込み・お問い合わせ】

※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。

特定保健指導実施日 (完全予約制)	平日 9:30~15:00 ※月末最終営業日は予約不可
実施サービス	動機づけ支援 動機づけ支援相当 積極的支援
指導料金	健康保険組合が全額負担
お申込み お問い合わせ	電話番号：0285-44-2100 メールアドレス：hokenshidou@jichi.ac.jp ・電話の場合 平日 9:30~16:30 ・窓口の場合 平日 10:00~16:00

【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、
体調の悪化や主治医の指示、その他の事情により保健指導の継続が難しい状況となった場合は
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。

