

KENPO
DAYORI

健保だより

西武健保ホームページからもご覧になれます。http://www.seibu-kenpo.or.jp

No.997

2014.8.28

西武健康保険組合



「特定保健指導利用券」が届いた方は、 特定保健指導の対象者です！

～ここが人生の分かれ目。今ならまだ間に合います！～

西武健保では、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群：以下“メタボ”）の予防・解消に重点を置き、その要因となっている生活習慣を改善するための保健指導を行っています。

今回実施する「特定保健指導」では、「特定健康診査」の結果から、生活習慣病を発症するリスクが高く、このまま放置しておくとう重い病気につながるおそれがある方に『特定保健指導利用券』をお配りしています。今なら健康なカラダを取り戻すことができますので、保健師や管理栄養士など専門家のサポートを受けて、生活習慣改善に取り組みましょう。

★「特定保健指導」とは？

専門家が、あなたに生活習慣改善のヒントを提供し、健康になるお手伝いをするプログラムです。

特定健康診査（会社の定期健診・人間ドック・巡回主婦健診を含む）の結果により、「動機づけ支援」と「積極的支援」に該当した方が対象で、対象となった方は生活習慣の問題点を見つけ、目標と計画を立てて、生活習慣の改善を実践します。



★「特定保健指導」の受けかた

1 利用する医療機関を決める

西武健保ホームページ（<http://www.seibu-kenpo.or.jp/>）の新着情報に掲載されている特定保健指導実施機関の中からお選びいただくか、フィットネスクラブ「ティップネス」の施設の中からお選びください。なお、特定保健指導利用券に記載された「積極的支援」もしくは「動機づけ支援」に対応している実施機関の中からお選びください。

※ 「ティップネス」の詳細につきましては、特定保健指導利用券に同封してあります“特定保健指導プログラムのご案内”をご覧ください。



2 特定保健指導の予約をする

利用したい実施機関に直接電話をして、特定保健指導の予約の申し込みをしてください。

※記載されている有効期限までに初回の指導を受けてください。



特定保健指導を受ける

専門家があなたの健康づくりをサポートします。専門家と相談して決めた「行動目標」「行動計画」に沿って、メタボの予防・解消に努めましょう。

※特定保健指導当日は、「特定保健指導利用券」と「健康保険証」、「最新の健康診断結果表」を医療機関の窓口にご提示ください。

※費用は西武健保が全額負担いたしますので、個人の負担はありません。

メタボ一歩手前の方 (動機づけ支援)

面接

保健師や管理栄養士などとの面接が原則1回行われ、自分が実行しやすい生活習慣の改善目標と計画を立てます。

実践

面接で立てた改善計画に従って、生活習慣の改善を実行します。



評価

6ヵ月後、あなたの健康状態や生活習慣の確認が行われます。



メタボのリスクが高い方 (積極的支援)

初回面接

保健師や管理栄養士などとの初回面接で、自分ができそうな生活習慣の改善目標と計画を立てます。

継続支援・実践

3ヵ月以上継続して生活習慣改善のための支援が行われます。



評価

6ヵ月後、あなたの健康状態や生活習慣の確認が行われます。



結果を今後の生活に活かし、
健康を維持し続けましょう！



★「特定保健指導」のメリット

メリット①

専門家と面接を行って、
自分で計画を立てます！

専門家との面接により、あなたの生活習慣の問題点が明確になります。それをもとに、あなたが自主的に取り組めそうな生活習慣の改善計画を立てるので、効率的です。

メリット②

効果が表れやすい項目から
実践するので、達成しやすい！

生活習慣改善の計画は、達成しやすい項目から実践します。生活習慣を変える抵抗感が少なく、実践することができます。



メリット③

評価が上がれば、
さらなるやる気にもつながります！

達成しやすい計画なので、無理なく数値が改善します。効果が実感できれば、途中で挫折する割合も少なくなります。

メリット④

将来的にかかる時間や費用の
節約になります！

気がつかないうちに病気が進行していたら、「特定保健指導」を受ける何倍もの治療時間や費用がかかります。今から生活習慣の改善に取り組めば、将来の医療費や通院時間が節約でき、重症化の予防につながることはもちろん、本人やご家族が闘病による精神的な苦痛を感じることもなく、快適な生活を維持し続けることができます。

「特定保健指導」の対象となるのは、生活習慣病の発症の危険性が高い方ですが、今後の取り組みによっては改善する可能性が高い方でもあります。つまり、「特定保健指導」を受けて、指導内容を実践すれば、効果が表れやすいということでもあります。あとは皆さんのやる気次第です！

ぜひとも「特定保健指導」を受けて、健康的な生活習慣を手に入れましょう！