



KENPO
DAYORI

健保だより

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

No.1063

2019.8.30

西武健康保険組合



健康な理想のカラダを手に入れませんか？

～特定保健指導のご案内～

特定保健指導は、無料で生活習慣の改善やダイエットに取り組めるプログラムです！

「最近お腹が出てきたなあ…」「健康診断の結果が悪かった…」という方、生活スタイルを見直すチャンスです。ぜひ特定保健指導を受けて、健康なカラダを手に入れましょう！対象の方には8月下旬より順次“特定保健指導利用券”をお渡しいたします。



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します！

保健師や管理栄養士から、一人ひとりに合った食事や運動習慣の具体的なアドバイスが受けられます。



費用は無料！

「特定保健指導」の費用は西武健保が全額負担いたします。個人の負担はありません。



全国にある実施機関から選べます！

全国の医療機関（約 8,500 施設）、フィットネス施設の「Spa & Sports EMINOWA 西武フィットネスクラブ所沢」「BIG BOX 高田馬場 西武フィットネスクラブ」から実施機関を選べます。

◆ 対象者

定期健康診断や特定健康診査の結果により、生活習慣の見直しが必要と判断された被保険者（本人）・被扶養者（家族）※40歳以上

※血圧・血糖・脂質に関わる薬を服薬している方は除く



特定保健指導は受けなきゃいけないの??



確かに最近ちょっとお腹が出てきちゃったけど、何か症状がある訳じゃないし…。受けなきゃダメですか？

対象者となっている方は、腹囲が基準値を超えている、脂質異常、高血圧、高血糖などに複数該当している方です。このまま放っておけば動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中など、重大な病気に進行する確率が高いと言えます。必ず「特定保健指導」を受けて、生活習慣の改善に取り組みましょう！



「特定保健指導」の受け方



1 会社の担当者より“特定保健指導利用券”を受け取る

西武健保が発行した“特定保健指導利用券”を会社の担当者から受け取る。
8月下旬より順次、茶封筒に入れてお渡しいたします。



2 利用する実施機関を決め、予約をする

西武健保ホームページ (<http://www.seibu-kenpo.or.jp/>) の **特定健診・特定保健指導** から **実施機関検索方法** へ進み、医療機関を選んで電話で予約する。

または「Spa & Sports EMINOWA 西武フィットネスクラブ所沢」「BIG BOX 高田馬場 西武フィットネスクラブ」のどちらかを選び、電話で予約をする。



3 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。

特定保健指導では
こんなことをやります！

面接

保健師や管理栄養士と、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。
専門家と一緒に現在の生活習慣を振り返り、改善点を見つけましょう！

《例えば…》

3ヵ月後までに「体重-2kg 腹囲-1cm」と設定。

「駅までの通勤を自転車から徒歩にする」「晩酌時のビールを2本→1本へ変更」「毎日体重測定をする」「毎日飲んでいた甘いジュースをお茶に変える」など

実践

改善目標計画に従って、自身で生活習慣の改善を行います。
生活習慣病の発症リスクが高いと判断された方は、期間中に
専門家と電話やメール、面接などで継続的に支援を受けます。



評価

3ヵ月または6ヵ月後、あなたの健康状態や改善目標が達成
できたか、確認します。

