



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.1089

2022.8.5

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！対象の方には順次、職場の担当者からお知らせいたします。

特定保健指導ってなに？

■ **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。

■ **オンラインで、医療機関で、職場で。あなたに合った受け方が選べます！**

専門家からのアドバイスはビデオ通話や対面方式があります。

◆ 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

対象者には右記のような緑色の封筒に入った「特定保健指導のご案内」が届きます。



「特定保健指導」の受け方は大きく分けて3つ

1. 職場で実施するものに参加する

職場の担当者と日程調整を行い、職場の会議室や打合せスペースなどで専門家との面接を行います。

※職場での実施がある場合のみ、担当者より連絡があります。

2. オンラインで専門家からアドバイスがもらえるプログラムに参加する

対象者に配布される封筒にある“特定保健指導プログラム”に申込み、オンラインで専門家と面接を行います。

3. 医療機関で特定保健指導を受ける

西武健保ホームページのトップページ右側 **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し、専門家と面接を行います。

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を一緒に考えます。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。

特定保健指導は受けなきゃいけないの？



面倒くさいなあ…。
何か症状がある訳じゃないし…。受けなきゃダメですか？

ご本人が決めることですからダメじゃないです。
ただし、対象者となっている方は、**腹囲の基準値超え、脂質異常、高血圧、高血糖**などに複数該当している方なので、このまま放っておけばとりかえしのつかない病気になるかもしれません。
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！



特定保健指導を受けた方の声



体を改善する具体的な方法を見つけることができた

食事の栄養バランスや量について考えるようになった



専門家のアドバイスを実行したら体重が減った

