



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.1074

2020.11.9

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。
- **全国どこへでも専門家が伺います！**
お勤め先やご自宅など希望の場所に専門家が伺います。

◆ 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」の参加方法は大きく分けて2つ

どちらの参加方法になるかは職場ごとに決まります。

対象の方にはお知らせのなかで、どちらの方法で参加いただくかご案内いたします。

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面談を行います。

2. 専門家と直接連絡をとって参加する

申し込み後、健保が手配する専門家と直接アポを取り、自身の希望する場所で面談を行います。

直接会う方法のほかに、オンラインによる面談も可能です。

2020年度より、わざわざ医療機関へ足を運ばなくても、職場や近所のカフェ、自宅などで参加することができるようになりました。

ご希望があれば昨年同様、医療機関で参加することもできます。



※被扶養者（ご家族）で対象となった方は2の方法でご参加いただけます。

被保険者（本人）を通じて申込み方法をご案内いたしますので、そちらよりお申し込みください。

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。