



KENPO
DAYORI

健保だより

西武健康保険組合ホームページからご覧になれます。
<https://www.seibu-kenpo.or.jp>

No.1120
2024.9.20

西武健康保険組合



特定保健指導のご案内

【高齢者の医療の確保に関する法律】に基づき、対象者へ「特定保健指導」についてお知らせします。

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40歳以上の被保険者（本人）・被扶養者（家族）
※血圧・血糖・脂質に関わる薬を服薬している方は除きます。

お手元に封筒で「特定保健指導のご案内」が届いていませんか？
届いた方は特定保健指導の対象者です。



特定保健指導ってなに？

専門家が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」の費用は西武健康保険組合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オンラインや対面方式があります。

特定保健指導の受け方は？

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を受ける

対象者に配布されるご案内に記載の『ベーシックコース』『ライザップコース』『ALSOKコース』の中からお選びいただき、オンラインで専門家と面接を行います。

職場で実施する特定保健指導を受ける

職場の担当者と日程調整を行い、職場で専門家と面接を行います。
※職場での実施については、お勤めの会社担当者にご確認ください。

医療機関で特定保健指導を受ける

西武健康保険組合ホームページのトップページ右側 **特定健診等実施施設検索システム** から医療機関を選び、電話で特定保健指導の予約をして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-2cm」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本から1本にする」「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ヵ月後、あなたの健康状態や改善目標が達成できたか確認してプログラム終了となります。

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？

対象者の皆さまにとって「特定保健指導」を受けることは義務ではありません。ただし、対象となっているのは、**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、このまま放っておくととりかえしのつかない病気になるリスクが高まり、高額医療が発生すると皆さまからお預かりする保険料にも影響します。

皆さまご自身やご家族のためにも「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

