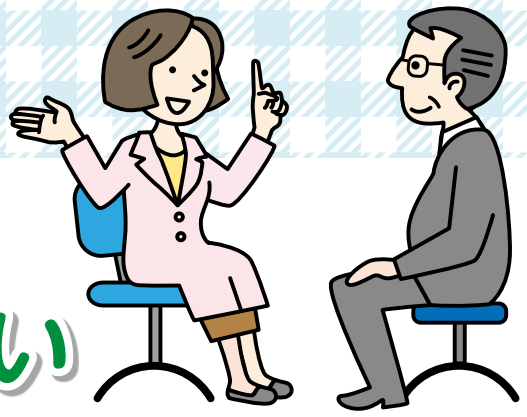


特定保健指導のすすめ

特定保健指導は 必ず受けてください



40歳以上で健診の結果から生活習慣病のリスクが高いと判定された方は、特定保健指導の対象になります。対象になった場合は必ず受けて、健康を取り戻す機会にしましょう。

肥満に血圧・脂質・血糖の異常が重なると、脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病の危険性が急激に高まります。そこで、40歳以上で健診の結果からリスクが高いと判定された方だけを対象に、特定保健指導で生活習慣を見直せるようにサポートします。対象になった場合には必ず受けて生活習慣を改善する機会にしましょう。費用は全額を当健保組合が負担するため、**無料です!**

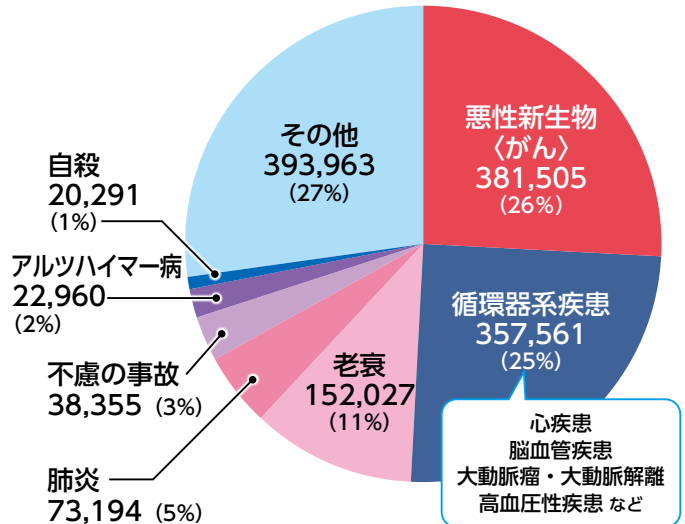
パソコン・スマホで面談が受けられます

特定保健指導を受けやすくするために、パソコンやスマートフォン、タブレットを利用して遠隔で面談が受けられる仕組みを導入しています。詳しくは対象になった方にお送りするご案内をご確認ください。



死亡原因別死者数 (人)

出典：厚生労働省「令和3年（2021年）人口動態統計（確定数）の概況」



■(例) 脳血管障害で治療・入院した場合

入院期間 平均 **77.4** 日

出典：「令和2年患者調査の概況」厚生労働省

医療費 受診者 1人当たり平均
約 **575** 万円*

出典：「令和2年度生活習慣関連疾患の動向に関する調査」健保連

*医療費の総額を受診者数で割った金額であり、患者が負担する医療費とは異なります。

長期間の入院と
高額な医療費



特定保健指導の流れ

保健師等の専門家による

面談

保健師等の専門家と面談を行い、実現可能で取り組みやすい目標を一緒に考えます。



生活習慣の見直しを

実践

目標達成に向けて生活習慣の見直しを実践します。電話などで継続して支援します。



目標が達成できたか

確認

体重や腹囲の状態、目標が達成できたかなどを3~5ヵ月後に電話などで確認します。

