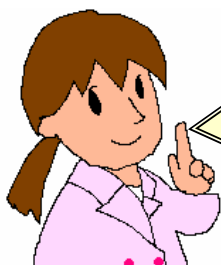


特定保健指導は健診後の

生活習慣見直しと改善の絶好のチャンス！！



特定保健指導ってどんなこと？

将来、脳卒中や心臓病などの致命的な疾病を防ぐために、その危険因子となる高血圧や高血糖・脂質異常を早期に発見し、更には喫煙や運動不足・食べすぎなどの生活背景をみながら、生活改善の必要度に応じて、動機づけ支援レベルと積極的支援レベルに分けます。

それぞれのレベルに応じて、指定機関の専門家（医師・保健師・管理栄養士など）が、一人ひとりの生活に合った改善策と一緒に考え、実行に移せるよう支援します。

動機づけ支援レベル

メタボリックシンドロームのリスクが出始めた方

初回に面接を行い、自分の生活習慣をどう改善すればよいのを知り、目標を立て、実際に行動にうつせるようサポートし、半年後に効果を確認します。

積極的支援レベル

メタボリックシンドロームのリスクが重なっている方

約6ヶ月間にわたり、自分が実践できる目標を立て、継続的に実行していけるようサポートし、半年後に効果を確認します。サポートは個人面接・電話・メール・手紙など状況に合わせた対応が可能です。



医療保険者から利用券が届いたら、積極的に各案内窓口に申込みをしましょう。

本会における特定保健指導の特徴

- ★ 初回面接から6ヵ月後の最終評価まで個別にて対応します。
(必要に応じて5人以下のグループによる支援を実施します)
- ★ 特定保健指導は、医療機関での受診が必要な方を除き、生活改善が必要な方に実施します。
- ★ 初回と最終時には、血液検査を実施し実践効果を確認します。
【血液検査項目】
脂質関係(中性脂肪・善玉コレステロール・悪玉コレステロール)
糖質関係(血糖・HbA1c) 尿酸(UA)
- ★ 社会資源を有効活用し、運動定着化に向けた具体的な運動教室への参加等、仲間づくりにも配慮します。
- ★ 初回面接を行ってから1ヶ月に一度は、個別面接や電話等により支援を行います。

厚生労働省の標準支援ポイント：180ポイント

本会実施支援ポイント：210ポイント



初回	初回面接	(40分)	行動目標・計画の策定
2週間後	電話支援B	(5分)	状況確認と励まし
1ヵ月後	電話支援A	(10分)	状況確認と行動計画の再設定
2ヵ月後	電話支援B	(5分)	状況確認と励まし
3ヵ月後	個別支援A	(30分)	中間評価と行動計画の調整
4ヵ月後	電話支援B	(5分)	状況確認と励まし
5ヵ月後	電話支援A	(10分)	半年後の最終評価に向けての状況確認
6ヵ月後(最終)	個別面接(評価)	(20分)	身体状況や生活習慣に変化が見られたか確認・評価

※ **A：積極的関与タイプ** **B：励ましタイプ**