

# 特定保健指導

- 対象者**
1. 特定健診の結果、特定保健指導(動機付け支援・積極的支援)の対象となった方
  2. 特定健診で特定保健指導の対象となった方の中から、当健保組合でリスクに応じて選定した方および希望者を優先してICTを活用した遠隔面接も含め実施いたします。
  3. 出版健保健康管理センターでは、特定保健指導の対象となった方に、健診当日、医師の診察後に保健師による初回面接を行います。
- ※ 生活習慣病予防・重症化予防のため、事業主・健康管理責任者から対象となった方へ指導を受けるよう奨励してください。

- 実施機関**
1. 当健保組合健康管理センター（保健師・管理栄養士）
  2. 大阪支部（保健師）
  3. 当健保組合が委託契約をしている保健指導実施機関（健診委託機関等）

- 指導内容**
1. 動機付け支援
    - (1) 支援期間  
初回時面接による支援を行い、3ヶ月以上経過後に実績評価を行います。
    - (2) 支援内容及び支援形態  
特定健診の結果並びに喫煙習慣、運動習慣、食事習慣、休養習慣、その他の生活習慣の状況から、対象者本人が自分の改善すべき点等を自覚し、自ら目標を設定し行動に移すことができる内容とします。
      - ①面接による支援  
1人当たり20分以上の個別支援(ICTを活用した遠隔面接は30分以上)、または1グループ(8名以下)80分以上のグループ支援とし、次の内容について説明します。
        - ・生活習慣病と健診結果の関係、メタリックシンドロームや生活習慣病に関する知識と本人の生活が及ぼす影響、生活習慣の改善の必要性について
        - ・生活習慣を改善するメリットと現在の生活を続けるデメリットについて
        - ・食事、運動等の生活習慣の改善に必要な実践的な指導について
        - ・生活習慣を振り返り、行動目標や評価時期の話し合い
        - ・体重・腹囲の測定方法について
        - ・行動目標および行動計画の作成について
        - ・喫煙者に対する禁煙支援
    - (3) 評価  
原則として3ヶ月以上経過後に面接または通信等(電話、FAX、メール、手紙等)を利用して、設定した行動目標が達成されているか、また身体状況や生活習慣に変化が見られたかについて評価いたします。

## 2. 積極的支援

### (1) 支援期間

初回時面接を行い、その後3ヶ月以上の継続的な支援を行い、継続支援終了後に実績評価を行います。

### (2) 支援内容及び支援形態

特定健診の結果並びに喫煙習慣、運動習慣、食事習慣、休養習慣、その他の生活習慣の状況から、対象者の身体に起こっている変化を理解できるよう促すとともに、行動目標達成のために必要な支援計画を立て、行動が継続できるように定期的かつ継続的な支援を行います。

#### ①面接による支援

1人当たり20分以上の個別支援（ICTを活用した遠隔面接は30分以上）、または1グループ（8名以下）80分以上のグループ支援とし、内容は「動機付け支援」と同じです。

#### ②3ヶ月以上の継続的な支援内容

##### ・積極的関与タイプ（支援A）

面接（個別またはグループ）、電話、メール、FAX、手紙等により、初回面接時に作成した行動計画の実施状況に基づいて、生活習慣の改善に必要な実践的指導を行います。

##### ・励ましタイプ（支援B）

面接（個別またはグループ）、電話、メール、FAX、手紙等により、初回面接時に作成した行動計画の実施状況を確認し、行動を維持するための賞賛や奨励を行います。

### (3) 評価

継続支援終了後に、設定した行動目標が達成されているか、また、身体状況や生活習慣に変化が見られたかについて、面接または、メール、電話、FAX、手紙等を利用して評価を行います。

継続的な支援の最終回と一緒に行う場合もあります。

**指導費用** 無料

**その他** 特定保健指導の対象となった被保険者の方には健康管理責任者を經由して、被扶養者の方には本人宛に、当健保組合または保健指導委託機関から連絡いたしますので、実施場所、日程、実施方法等についてお打ち合せください。

ご不明な点は健康管理センター保健指導科、または、大阪支部までお問い合わせください。

問い合わせ先

健康管理センター 保健指導科 TEL 03(6745)0296

大阪支部 TEL 06(6944)4300