

特定保健指導

特定保健指導とは

特定保健指導の主な目的は、生活習慣病の予防です。

そのために、特定保健指導では、対象者が健診結果を理解して身体の変化に気付き、自らの生活習慣を振り返り、生活習慣を改善するための行動目標を設定・実践でき、そのことにより対象者が自分の健康に関するセルフケア（自己管理）ができることを目指しています。

- 対 象 者** 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（P 5 の特定保健指導対象者の選定方法と判定基準をご参照ください）
- ※ 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. 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、メタボ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、休養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

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。

(3) 評価

原則として3ヵ月以上経過後に面接又は通信（電話、FAX、メール、手紙など）を利用して評価いたします。初回面接から3ヵ月経過後に「健診時の体重・腹囲より2kgかつ2cm減」を達成した場合は、支援終了となります。「健診時の体重・腹囲より2kgかつ2cm減」が未達成の場合は、追加の継続支援があります。

指導費用 無料

そ の 他

1. 高血圧、糖尿病、脂質異常症にて服薬治療中の方は、特定保健指導の該当者から除外されます。問診票の服薬に関する質問項目には正確にお答えください。令和6年度からは、健診結果により、上記3疾患について内服治療が開始された場合でも該当者から除外されます。
2. 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わせください。

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