

特定保健指導

特定保健指導は、内臓脂肪の蓄積とその他のリスク状況から対象となる人を指導レベルごとに選び出します。「動機づけ支援」「積極的支援」となった方には、健康保険組合から担当看護師及び職制を通じて特定保健指導を受けていただきます。

- 特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの**プロのサポートを受ける**ことができます。
- 費用の**全額を、健康保険組合が負担**します。

■ 特定保健指導の対象者

40歳～74歳までの被保険者・被扶養者・任意継続被保険者で「動機づけ支援」「積極的支援」となった方

■ 特定保健指導のレベル

情報提供	生活習慣病の特性や生活習慣を改善のための情報を提供します。
動機づけ支援	個別面接またはグループ支援を原則1回行い、対象者が自らの生活習慣を振り返り行動目標を立て行動に移し、その生活が継続できることを目指した支援。3-6カ月後に通信等(電話・eメール・ファックス・手紙等)を利用して評価を行います。
積極的支援	動機づけ支援に加え、3カ月以上の定期的・継続的な支援(電話・eメール・ファックス・手紙等を利用して)を行い、対象者が自らの生活習慣を振り返り行動目標を立て行動に移し、その生活が継続できることを目指した支援。3-6カ月後に通信等を利用して評価を行います。

■ 特定保健指導の階層化の基準

腹囲	追加リスク		④喫煙歴	対象者の年齢	
	①血糖②脂質③血圧			40-64歳	65-75歳
85cm以上(男性) 90cm以上(女性)	2つ以上該当	—	積極的支援	動機づけ支援	
	1つ該当	あり			
		なし			
該当なし	—	情報提供			
上記以外で BMI ≥ 25	3つ該当	—	積極的支援	動機づけ支援	
	2つ該当	あり			
		なし			
	1つ該当	—			
該当なし	—	情報提供			

- 実施時点で、高血圧、脂質異常症、糖尿病で医師の処方する薬を飲んでいる方は、健康保険組合による特定保健指導の対象となりません。