

# 特定保健指導のご案内

40歳以上の方は健診結果から、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定されると、特定保健指導の案内が届きます。



## 特定保健指導とは？

健診結果のメタボリスク数に応じて、行われる健康サポートです。

こうやって決まる！！特定保健指導対象者



①特定健診受診（40歳以上）



②健診結果からメタボリスク判定  
(腹囲、BMI、血圧、血糖、脂質、喫煙)



注意

多

少

0

「赤信号」  
積極的支援

生活習慣病危険レベル！  
早急に改善が必要です！！

「黄信号」

動機付け支援  
生活習慣病予備軍！  
今ならまだ間に合います！！

「青信号」

特定保健指導の  
対象ではありません  
継続して健康管理に  
お努め下さい

※赤信号、黄信号に該当した方  
ご自宅にお知らせ文書が届きます。  
指導員と相談しながら自分に合った改善方法を選んで取り組んでください。

※服薬中の方は、特定保健指導の対象外です。当健保へお申し出ください。

対象となる薬：[高血圧症・脂質異常症・糖尿病]の治療薬

ダイハツ健康保険組合(072-752-3008)

改善を始めるのは今

自覚症状がなくてもタイミングは、今がベストと考えましょう。



怒られることはありません

できそうなこと、続けられそうなことを、一緒に考えます。



特定保健指導  
受けなきゃ損！

ゴールがあります

3カ月先の目標値を設定して、改善に取り組めます。



無料です

特定保健指導にかかる費用は、原則全て無料です。



治療が必要になる前に  
健康な状態に引き返すチャンスです！  
積極的に参加しましょう！



特定保健指導(動機づけ支援)に  
新メニューを追加しました！  
被扶養者(家族)・任意継続者のみなさま



NEW

新メニュー追加！  
「モデル実施」

【目標】  
3か月で▲2kg・▲2cm  
ご自身のペースで  
チャレンジしてください！



生活習慣改善のため減量サポートグッズを提供  
下記の中から自分に合った1点を選んで改善

①食卓便 低糖質お弁当  
【こんな方におすすめ】  
お弁当をよく買う  
外食が多い方



②タニタ電子塩分計  
しおみスプーン+ヘルシー茶碗  
【こんな方におすすめ】  
濃い味が好み  
ご飯大盛りを改善！



③スマートウォッチ  
【こんな方におすすめ】  
運動量をアップしたい！



④プチトレサイクル  
【こんな方におすすめ】  
日々運動不足、足のむくみ解消！



⑤体組成計+バランスクッション  
【こんな方におすすめ】  
体幹エクササイズで  
消費カロリーアップ目指す！



[健康保険組合に加入されているご家族の方(40才以上)も含めて、健診結果により特定保健指導を受けていただくことが法律で義務付けられています。実施率が低いとペナルティが課せられ、保険料引き上げにつながります。対象者連絡があった場合は、趣旨をご理解の上、必ず受けていただきますよう、よろしくお願いいたします。]