特定保健指導

貴方の健康をサポートする取り組みのひとつです

TOSHINKYO 東振協

健康診断の結果、メタボリックシンドロームのリスクありと判定された40～74歳までの方に、保健師や管理栄養士などの専門スタッフが行うサポートです。生活習慣を見直すことで、検査数値の改善を目指します。

サポートのながれ

STEP:1　初回面接

30分～

リモート面接も可能

～参加者Aさんの例～

健診結果について相談

- 最近血圧が高くなってきた
- 中性脂肪って？

検査数値改善のために・・・

- 通勤で歩く（20分）
- 血圧を測定（毎日）
- 休肝日（週2日）

「これならできそう」を自分で選択

STEP:2　継続支援

3～6ヶ月

効果的な
対象者に合った
アドバイス

専門職がサポート

電話　メール　手紙

定期的に近況を報告

○体重は80ｋｇです。
→月1kg減はとてもいいペースです…

▲雨の日は歩いていません。
→室内で出来る運動を紹介します…

○血圧は138/80です。
→家庭血圧で135/85以上は高値です…

▲休肝日続けるコツはなんですか？
→曜日を決めてみてはどうですか？

プロのアドバイスを受けながら継続

STEP:3　GOAL

最近
身体が軽い！

お気に入りの
スカートが
履けるようになった

目標を達成

- 腹囲2cm、体重2kg減
- 健康習慣の獲得
- 健診結果が改善

すばらしい成果です。
引き続き健康習慣を続けましょう。

次年度の健診結果が改善！

特定保健指導は、みなさまの生活習慣病の予防のための取り組みです。10年後の自身の姿を思い描きながら、今できることを積み重ね、健康的な習慣を手に入れましょう。保健師や管理栄養士などの専門スタッフとご一緒に、腹囲・体重の減少とともに、次年度の健診結果数値の改善を目指します。

健康保険組合では、皆様の健康の保持増進を目指しています。

東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合

当健康保険組合の特定保健指導は、一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会保健指導支援センターが担当します。

お申し込み前にご確認ください

・前回（前年度分）の保健指導が継続中の方は、前回分の保健指導の終了後にお申し込みください。
・実施希望時期は準備の都合上３週間以上先の日付でお願いします。
・事業所実施による申し込みの際に添付いただく「特定保健指導対象者一覧表」は資格喪失された方および保健指導を希望されない方を二重線で抹消してください。

事業所で実施の場合のお申し込み方法
（２名以上の参加が必要）

「特定保健指導実施申込書（別紙１：事業所用）」および「特定保健指導対象者一覧表」を健保組合へご提出ください

・医療機関より保健師が事業所へ訪問、またはリモート（ｚｏｏｍ利用・スマホ不可）にて保健指導を行います。
・日程調整等は医療機関よりご担当者様へ連絡があります。
・資格喪失者および希望されない方については、「特定保健指導対象者一覧表」より該当者を二重線で抹消してください。
・「実施場所（会場）」欄には、保健指導の会場となる場所（例：会議室）をご記入ください。

個人で実施の場合のお申し込み方法

「特定保健指導実施申込書（別紙２：個人用）」を健保組合へご提出ください。

・指定の医療機関またはリモート（ｚｏｏｍ利用・スマホ不可）にて保健指導を行います。
・日程調節等は、医療機関より直接ご本人様へ連絡があります。

＼目指そう！／
腹囲－２ｃｍ・体重－２ｋｇ

お問い合せ先
【お申し込み方法等について】
東京屋外広告ディスプレイ健康保険組合　保健事業課　TEL：03-3576-3511（音声案内③）

【東振協による特定保健指導の内容等について】
東振協　保健指導センター　TEL：03-5611-3255