

平成20年4月から、健康診査・保健指導の 制度が新しくなります！

特定保健指導って
どんなことをするの？

- * 前回12月号でお知らせしましたとおり、平成20年4月からは、それぞれの医療保険者が責任を持って保険加入者の「健康診査・保健指導」を実施することになります。扶養家族の方も加入している医療保険者が健康診査や保健指導を行うことになります。
- * 今月は「特定健康診査」を受けた後の「特定保健指導」についてお知らせします。

「特定健康診査」を受けた後は今までと同様、みなさまに健診結果をお返しいたします。その結果の内容から、**メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）**があると判定された方には、「特定保健指導」の御案内をさせていただきます。

メタボリックシンドロームとは…

食べすぎや運動不足により内臓の周りに脂肪が蓄積された状態です。
そのままにしておくと「高血糖」「脂質異常」「高血圧」の状態を引き起こす可能性があります。

この「特定保健指導」では、健康診査の結果から、下記のような3つのグループに分けられ、結果に応じたご案内をさせていただきます。



情報提供（動機づけ、積極的支援以外の全ての方）



今はメタボリックシンドロームによる危険が少ない方です
今後も健康な生活を続けていくための情報を提供します

動機づけ支援 と通知された方



メタボリックシンドロームになる危険が出始めた方です

健康指導が1回行われます。自分の生活習慣をどう改善すればよいかを一緒に考えます。

積極的支援 と通知された方



メタボリックシンドロームになる危険が重なってきている方です

3～6ヶ月にわたり自分が実践できる目標を選んで実行していけるようにサポートします

Q 特定保健指導を受けるには？

- A 対象の方には「特定保健指導利用券」が各医療保険者から送られます。
利用券には、有効期限や自己負担、保健指導の実施場所などが記入してあります。
保健指導を受ける場合には、必ずご持参ください。

Q どんなことをするの？

- A 「特定健康診査」の結果を健康づくりのきっかけとして、改善に向け専門家（医師・保健師・管理栄養士等）と一緒に、ご自身に合った「健康生活」の実現に向けて考えていくものです。

問い合わせ：鏡野町役場保健課 ☎ (0868) 54-2025