

## 特定保健指導について

特定健診等の結果によってメタボリックシンドローム等により生活習慣病（心筋梗塞、脳卒中等）を発症するリスクが高いと判断された被保険者には生活習慣病の発症や重症化を防止するため、保健指導により食生活の改善等の支援を行っています。

メタボリックシンドロームとは、内臓肥満に高血圧・高血糖に脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患を招きやすい病態のことをいいます。単に腹囲が大きいだけではメタボリックシンドロームには当てはまりません。

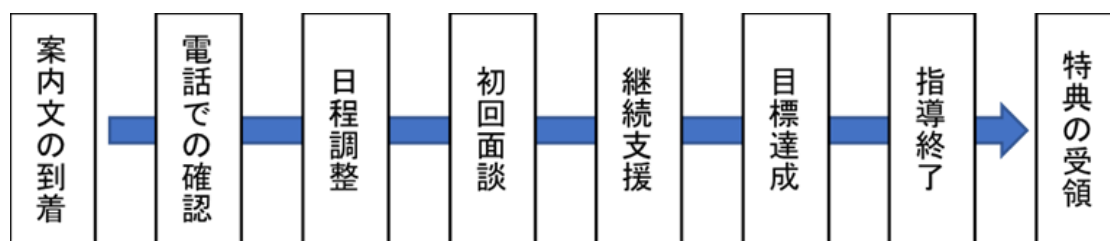
生活習慣病とは、生活習慣が原因で発症する疾患で、偏った食事、運動不足、喫煙、過度の飲酒、過度のストレスなど好ましくない習慣や環境が積み重なると発症のリスクが高くなります。

- ・対象者 令和5年度及び令和6年度の特定健康診査、一般健康診断（個別、集合）及び人間ドックで生活習慣の改善が必要と診断された被保険者
- ・費用 無料（当組合で負担します）
- ・開始時期 令和6年4月から
- ・委託会社 **SOMPOヘルスサポート株式会社**
- ・受診機関 原則として3か月から6か月となります。
- ・受診方法 該当者には委託会社から手紙、電話等で連絡がありますので、それにもとづいて受診してください。

特定保健指導の受診はSOMPOヘルスサポート株式会社から案内状が届き、受診確認の電話があります。利用申込方法は個別面談とスマホやパソコンを利用するICTを選べます。初回面談後、一人ひとりに合った目標を設定して、一定期間電話やメール等でサポートします。

- ・指導終了 無事に特定保健指導を終了された方は特典をプレゼントします。
- ・その他 対象者の健康診断の結果は委託するSOMPOヘルスサポート株式会社に提供します。

### 【個別面談の流れ】



面談では、特定保健指導を受ける原因となった健康診断結果の説明や生活習慣の改善方法、目標とする改善内容等について、わかりやすいリーフレット等を示しながら専門の職員から説明があります。

ぜひこの機会に特定保健指導を受けていただき、ご自分ではなかなか改善出来ない生活習慣病の改善に取り組みましょう。