

健保が実施している特定保健指導ってなに？

10月より2021年度の特定保健指導のご案内が始まっています。

すでに特定保健指導の参加経験があり、概要や流れをご存知の方もいると思いますが、初めて案内を受けた方や、案内を受けたことがない方もいらっしゃると思いますので、今回は健保の活動の紹介として、特定保健指導についてお話ししたいと思います。

目次

1. 特定保健指導ってそもそもなに？
2. 特定保健指導の対象となる健診結果の項目は？
3. 特定保健指導の流れをご紹介！
4. 健保保健師からひとこと



1. 特定保健指導ってそもそもなに？

目的：生活習慣病の原因とされるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防

対象者：40歳以上の方で、健康診断などの検査結果から生活習慣病の発症リスクが高い方

内容：管理栄養士や保健師等の専門スタッフが一緒に生活習慣を見直し、生活習慣を改善するために3か月または6か月間にわたり健康のサポートをします。

(厚生労働省の指示のもと特定保健指導を実施しています。)



2. 特定保健指導の対象となる健診結果の項目は？

内臓脂肪蓄積の程度を示す項目

腹囲 (男性 85 cm以上、女性 90 cm以上)、**BMI** (腹囲が基準値未満の方で BMI25 以上)

生活習慣病の追加のリスクとなる項目

血糖 (空腹時血糖 100mg/dl または HbA1c5.6%以上)、**血圧** (収縮期 130mmHg 以上または拡張期 85mmHg 以上)

脂質 (中性脂肪 150mg/dl 以上または HDL コレステロール 40mg/dl 未満)、**喫煙者**

上記の項目の数値から、厚生労働省で定められた選定方法で対象者を抽出しています。
より詳しい基準値や選定方法については健康保険組合のホームページの「特定健診・特定保健指導」
(<https://www.todenkenpo.jp/checkup/measure.html>) をご覧ください。

3. 特定保健指導の流れをご紹介！

<2021年度の積極的支援の一例>

※2021.10月現在、感染症予防対策によりすべての指導会社で Web 面談を実施しています。

※健保では、特定保健指導を数社の指導会社に委託しており、案内や支援方法は年度や指導会社により異なります。

健保からの案内メール



(ご家族および任意継続の方は指導会社より郵送でご案内)

指導会社と初回面談の日程調整



専門スタッフと初回 WEB 面談実施

- ・専門スタッフと普段の生活を見直してどう改善できるか、一緒に考えます。
- ・生活の中でほんの少し意識すれば変えられる目標を立てます。



初回 WEB 面談後から支援完了まで

- ・初回 WEB 面談でたてた目標に向けて行動します。
- ・積極的支援の場合は、支援期間中に 2 回～5 回ほど専門スタッフと進捗状況を確認し、アドバイスをもらいます。
- ・支援の最後には、専門スタッフから目標の達成度や生活習慣の改善についてのフィードバックがあります。



・お酒 1 杯控えることならできそう

・8000 歩/1 日は歩けそうだな



リスクの高さ別に「積極的支援」と「動機づけ支援」に分かれます。生活習慣病になるリスクが高い方が積極的支援となります。支援期間としては積極的支援の方は 6 か月（指導会社によっては 3 か月の場合もあります。）動機づけ支援の方は 3 か月が目安となります。

4. 健保保健師からひとこと

特定保健指導の対象となることは、「特定保健指導の対象 = 生活習慣病のリスクが高い = 生活習慣が乱れている」という考えから、生活習慣病のリスクが高いことが、あたかも個人の責任であるかのようにとらえられがちです。ですが、私は個人の責任だけだとは思いません。なぜなら、健康状態は遺伝的なものや外部環境などの、多くの因子が複雑に絡んで作り上げられているからです。自分ではどうしようもできない因子も含まれています。特定保健指導では、生活習慣についてせめたり、否定することはありませんので、ご安心ください。

そして、健康状態を作り上げている因子の中で一番簡単に早く変えることができるのが、自分の意思と行動だと考えています。特定保健指導では、みなさまの「意思と行動」に焦点をあて、意思に働きかけ、行動を変える手助けをいたします。特定保健指導では自分の健康や生活を見直すことで、数値の改善や将来の病気のリスクを低くすることが望めますので、ご案内を受けた方はぜひご参加ください。