

管理栄養士・保健師によるメタボリックシンドロームの予防・改善

特定保健指導プログラムのお知らせ

平素は当健康保険組合の保健事業運営にあたり、ご理解とご協力を賜り誠にありがとうございます。この度は、健康診断の結果から「特定保健指導(3~4か月間の生活習慣改善のための健康支援プログラム)」の対象に該当された方々にご案内を差し上げております。下記のとおり、初回面談を開催いたしますので、ご参加ください。

特定保健指導とは	法律で定められた、メタボリックシンドロームの予防・解消を目的とした保健指導のことです。					
内容	特定保健指導とは法律で定められたメタボリックシンドロームの予防・解消を目的とした保健指導です。専門相談員と面談(オンライン又は対面)を行い、健診データ・現在の生活習慣をもとに食事や運動についての取り組み目標を設定します。その後、3~4か月間ファミリーページ(アプリ・WEB)やお電話にて生活習慣の改善サポートを行います。					
	1 お申込み 「WEB」または「書面」にてお申込み 		2 専門相談員と面談 専門相談員と対面またはオンライン面談(PC・スマホ) 		3 生活習慣改善サポート アプリ・WEB(ファミリーページ)またはお電話にて生活習慣の改善をサポートします。 	
参加手続	申込締切	申込用 認証コード	方法①	WEBにてお申込み	方法②	連絡先伺い書 にてお申込み
	●月●日 (●)	案内時に記載	保健支援センターのHP ▼ 「面談申込み」をクリック ▼ 申込用認証コード入力		必要事項記入のうえ、 返信用封筒にて 保健支援センター までご返送下さい。	
	日時	お申込後、専門相談員より日時調整のお電話をいたします。 ※お申込期日迄にお申込みが無い場合は、健康診断時に登録の連絡先へ委託先よりお電話する場合がございます。				
	時間	30~40分	費用	無料 (健康保険組合が全額負担) ※インターネット通信費および喫茶店等を選択された場合の交通費、飲食代等はご負担いただきます		
委託先	(株) 保健支援センター					

※ご不明な点がございましたら、お気軽に下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先

●プログラムに関する問い合わせ

(株) 保健支援センター (担当: 三谷) 【TEL】 0120 - 62 - 3833 (平日 9:00~17:30)

※お問い合わせの際は、YG 健康保険組合の加入者であることをお伝えください。

●事業に関する問い合わせ

YG 健康保険組合 特定保健指導係 【TEL】 03 - 3511 - 8201 【MAIL】 info@ygkenpo.jp



特定保健指導の判定基準は？

A腹囲 男性 **85cm** 以上
女性 **90cm** 以上**B**腹囲 男性 **85cm** 未満 + BMI **25** 以上
女性 **90cm** 未満

+

血圧収縮期血圧 **130mmHg** 以上 または 拡張期血圧 **85mmHg** 以上**脂質**空腹時中性脂肪 **150mg/dl** 以上 または HDLコレステロール **40mg/dl** 未満
(随時中性脂肪 **175mg/dl** 以上)**血糖**空腹時血糖 **100mg/dl** 以上 または HbA1c(NGSP値) **5.6%** 以上**喫煙**

喫煙歴あり (他のリスクが1項目以上該当した場合のみカウント)

チエック

A で ✓ が2個以上
B で ✓ が3個以上A で ✓ が1個
B で ✓ が1~2個

リスク大

積極的支援

生活習慣病のリスクが高い方を対象に
生活習慣の改善をしっかりとサポート

リスク中

動機付け支援

生活習慣病のリスクがある方を
対象に生活習慣の改善をサポート※65歳以上75歳未満の方は、積極的支援レベルであっても、動機づけ支援レベルとなります。
★BMIとは・・・ [体重(kg)] ÷ [身長(m)の2乗] で算出される値

特定保健指導プログラム

▼積極的支援

※「積極的支援」か「動機づけ支援」かは健診結果に基づいて判定されます。

※早期終了基準について… 健診値体重 **-2kg** 以上かつ腹囲 **-2cm** 以上など(詳細は面談時に説明)
※支援の進捗次第で、お電話を差し上げる場合がございます。

▼動機づけ支援

