

特定保健指導

『特定保健指導』とは

平成20年より40歳から74歳までの公的医療保険加入者全員を対象として、特定健診・特定保健指導の実施が保険者（健保等）に義務化されました。

この「特定健診・特定保健指導」は、メタボが高血圧症や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病の大きな一因になっているという学説に基づき、メタボ該当者や予備群を早期に見つけ出し、対象者に生活改善を指導することを目的としています。



サービス内容

階層化

特定健診の結果からメタボリックシンドロームのリスク段階に応じて、『情報提供』、『動機付け支援』、『積極的支援』に分ける作業（階層化）を労衛研システムにて簡単に抽出でき、健康状態に合った特定保健指導が実施できます。

特定保健指導の実施

特定保健指導の期間は初回面接から6ヶ月です。初回面接（約30分）で現在の健康状態や生活状況を振り返り、6ヶ月間の目標体重や行動計画を個人に合わせて設定していきます。

初回支援では、職場や地域のご要望に合わせて個別面談か集団面談かを選択することができます。

中間や最終の支援では、電話・手紙だけでなく、個別面談や集団面談（食事や運動に関するセミナー）なども提案することができます。

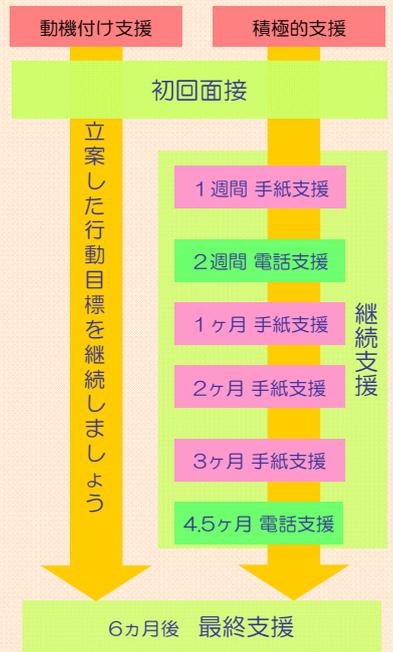
専門家がチームでサポート！
保健師、管理栄養士、健康運動指導士がチームで健康づくりをサポート致します。

支援日時は、職場や地域のご要望に合わせて決定することができます。また、面接会場は、専門職が出向く形式、もしくは当研究所に来所頂く形式を選択することができます。

健保への報告・請求

特定保健指導の料金負担は健保になります（一部個人負担がある場合もあります）。健保に必要なデータ報告まで当研究所で実施致しますので、手間もほとんどなく、効果的に社員の皆様の健康管理に役立てることができます。

当研究所の標準スケジュール



導入事例

初回面接（グループ支援）

内容	【測定】 体成分測定 腹囲測定 (30分)	【講義】 身体の状態 を知る (45分)	休憩	【講義】 食事の改善方法 を考える (60分)	休憩	【講義】 運動の改善方法 を考える (60分)	【講義】 改善方法（目標） を考える (30分)
	担当職種			保健師		管理栄養士	健康運動指導士

※講義はグループワーク等の作業も入ります。

継続支援 支援レポート送付

※標準スケジュールに準ずる

6ヶ月後 最終レポート送付

○レポートとは？

文書にて取組状況などを確認し、一人一人に合わせた生活改善のアドバイスをを行います。

参加者の声

- 目標を持ってダイエットを出来た。良かったと思います。
- この教室をきっかけに昼休みに20分歩くようになった事やラジオ体操をほぼ毎日続ける事が出来ました。
- 遂にベルトにハサミを入れました。カット、カット、カロリーカット。爽快です。