

特定保健指導を受けよう！

特定保健指導とは、特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高いと診断された方を対象に実施される、生活習慣改善のための支援プログラムです。日立健保では、健診機関や委託先と提携し、専門スタッフ（医師・保健師・管理栄養士等）が3か月以上にわたってサポートを行います。

特定健診と特定保健指導

特定健診・特定保健指導では、内臓脂肪型肥満に着目し、その要因となっている生活習慣を改善するための保健指導を行い、糖尿病等の生活習慣病の有病者・予備群を減少させること（病気の予防）を目的としています。生活習慣病は自覚症状がないまま進行するため、健診は個人が生活習慣を振り返る絶好の機会と位置づけ、行動変容につながる保健指導を行います。

対象者

次の条件に該当し、さらに判定チャートで「特定保健指導」に該当した方。判定チャートは健診結果を見ながら行ってください。

<条件>

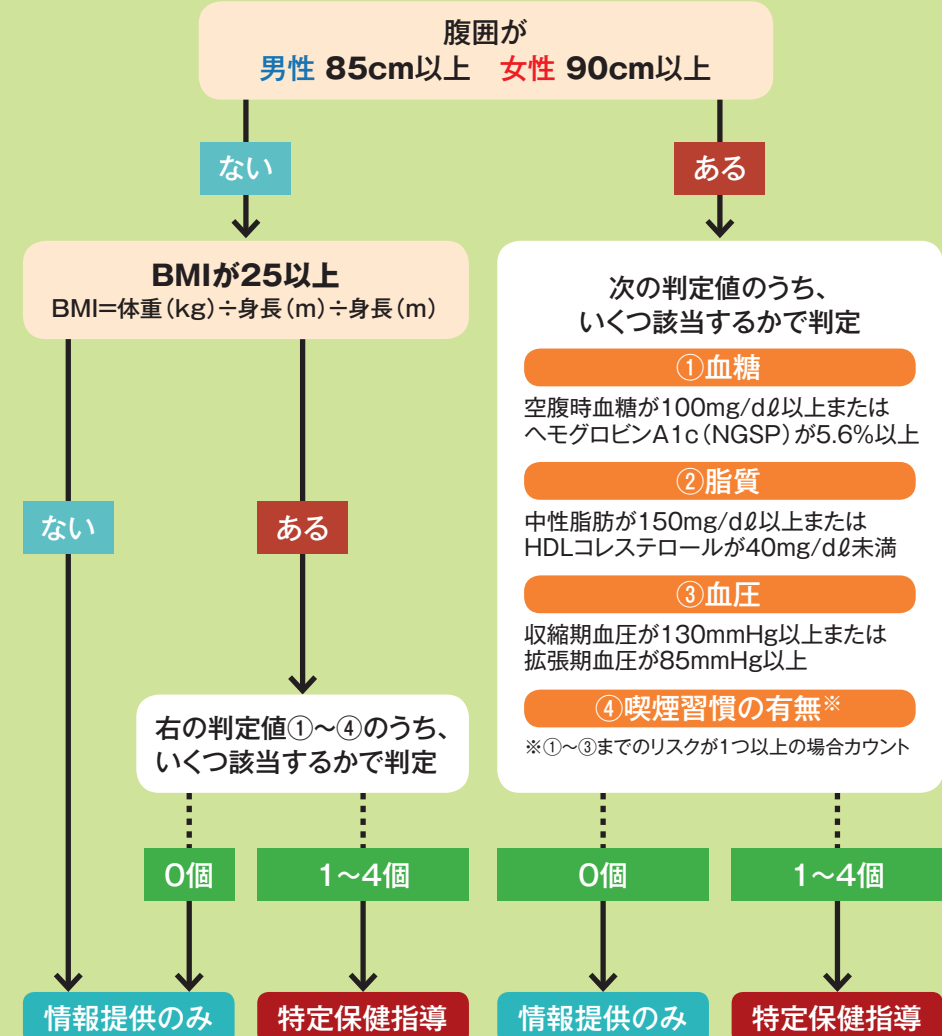
35歳以上の被保険者（任継・特退除く）で、且つポイント年齢※の方

※年度末年齢で35歳及び40歳以上3歳毎（40、43、46、49、52、55、58歳）の方は参加必須となります。

【35歳以上の被保険者でポイント年齢対象外の方】

判定チャートで特定保健指導に該当した方で、本人が実施を希望する場合には、参加可能となります。

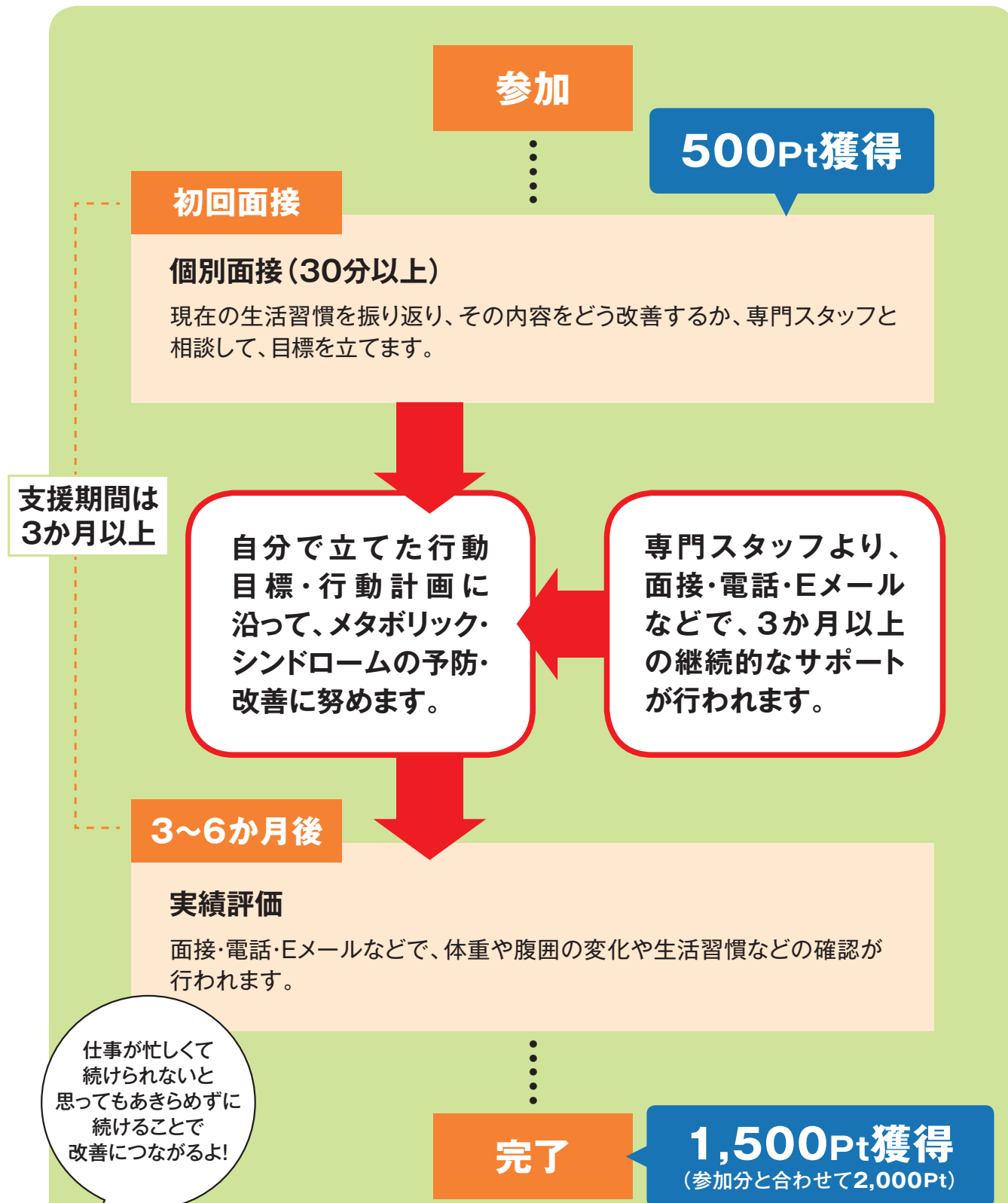
特定保健指導判定チャート



※服薬（糖尿病、高血圧症又は脂質異常症の治療に係る薬剤を服用）している方を除く。

実施方法

日立健保では、特定保健指導レベル（動機付け支援レベルまたは積極的支援レベル）にかかわらず、積極的支援の内容で実施します。



※ポイント付与は、初回面接・指導完了後、3か月程度後になります。

仕事が忙しくて
続けられないと
思ってもあきらめずに
続けることで
改善につながるよ！

