

# 教えて! 共済さん

## 特定保健指導ってなに?



### 特定保健指導の内容は?

特定保健指導はメタボのリスクに応じて「**動機付け支援**」と「**積極的支援**」の2種類があります。食事や運動、禁煙など普段の生活習慣を見直して一人ひとりに合った行動計画を立てて実践していきます。

メタボのリスクが  
出てきた人には

動機付け支援

専門家との原則1回の面接で実行しやすい生活習慣改善のための計画を立て、3~6か月後に健康状態や生活習慣の確認が行われます。

メタボのリスクが  
高い人には

積極的支援

初回面接でメタボリックシンドローム改善のための計画を立て、3か月以上継続したサポートを専門家から受けながら健康づくりをします。3~6か月後に健康状態や生活習慣の確認が行われます。

### 派遣型特定保健指導を実施します

当組合では、特定保健指導の実施率が全国平均よりも低い状況にあります。この実施率が低い保険者(共済組合など)に対して、後期高齢者医療制度への支援金に対する加算(ペナルティ)が課せられることになっており、みなさんに負担いただいている掛金の上昇にもつながりかねません。

より多くの組合員のみなさんに特定保健指導を受けていただくため、特定保健指導委託会社から所属所へ保健師等を派遣し、特定保健指導を行う事業(派遣型特定保健指導)を今年度から実施することとしています。概要については、別途所属所へご連絡していますので、ご確認ください。

まずは、  
特定健診で  
健康チェック!

