

40歳以上の特定保健指導該当者が対象です

無料

# 生活習慣改善サポート ぜひ、お申し込みください

お元気

下山  
保健師



ですが!!

## 特定保健指導(積極的支援・動機づけ支援)のご案内

前号に引き続き「特定保健指導」についてご説明します。

組合保健師として私から案内を送付する方は、東振協契約機関健診のうち、春季・秋季婦人生活習慣病予防健診を除いた健診で「国の抽出基準の該当者」です。特に継続して該当者になられた方には、個人の数値を記入した用紙(P11)を同封し理由がわかるよう工夫しています。

### あなたのコース 積極的支援

#### 内容と期間

- ▶ 初回は専門職との面談。データレベルや生活状況から、具体的でかつ実践可能な目標を専門職と一緒に考えます。押しつけ型の指導ではありません。面談はこの一回のみです。
- ▶ 面談時間は20~30分間(場合によりそれ以上)となります。
- ▶ 面談後3か月間は電話や手紙でサポートします。その後3か月後(面談から6か月後)に状況確認の電話や手紙があり終了します。

注) 期間途中で組合脱退の場合は、その時点で終了。資格喪失後の継続は実費請求となりますので必ず実施医療機関にその旨を連絡してください。

### 動機づけ支援の場合

- ▶ 面談後3か月間のサポートはありません。6か月後の状況確認で終了します。

申込書

特定保健指導実施申込書(個人用、院内実施)

申込日 平成 年 月 日

健康保険組合名	玩具人形 健康保険組合		
被保険者証の	記号	番号	
事業所名称 (営業所名称も)			
申込者 お申込者の 氏名	フリガナ	本人、家族 の別	本人・家族
生年月日	昭和 年 月 日	性別	男性・女性
実施希望医療機関	1. 勤務先に近い契約医療機関 2. 自宅に近い契約医療機関 ※勤務先またはご自宅近くに契約医療機関がない場合は、別途医療機関を指定させていただきます。 ※健診を受けた医療機関が保健指導も実施している場合は、原則としてその医療機関を優先します。		
連絡先 (上欄で○をされた場合は 勤務先(事業所)、またはご 自宅(ご自宅の住所をご 記入ください))	〒	番	号
実施希望日	第1希望日 平成 年 月 日( ) 午前・午後 第2希望日 平成 年 月 日( ) 午前・午後 その他 月の 初旬・中旬・下旬 午前・午後 ※ご希望に添えない場合は、調整させていただくことがあります。		
備考			

※特定保健指導は、一般社団法人 東京都総合組合保健指導推進協会(東振協)保健指導支援センター(FAX 03-3866-2863)に委託して実施します。  
※支援センターでは、本申込書をもとに実施医療機関を決定し、実施日時等の調整を依頼します。  
※医療機関から電話が入りましたら、医療機関と打合せの上、実施日時を決めてください。

委託機関名	(ご担当者名)
実施予定日時	平成 年 月 日( ) : ~
保健指導者名	(医師・保健師・管理栄養士・看護師)

○委託機関様へ…上記の内容が収まりましたら、実施予定日の10日前までに東振協 保健指導支援センター(FAX 03-3866-2863)にご返信ください。

記号・番号は記載してあります。事業所名称をお忘れなく!

直接連絡の取れるものを。

野線より下は記入不要。

申込日より3週間以降先(土日を除く)で。午前か午後も忘れずに記入を。

面談には期限がありますので、ご注意ください。

※期限内に都合のつかない場合は下山迄お電話ください。

☎03-3862-6851

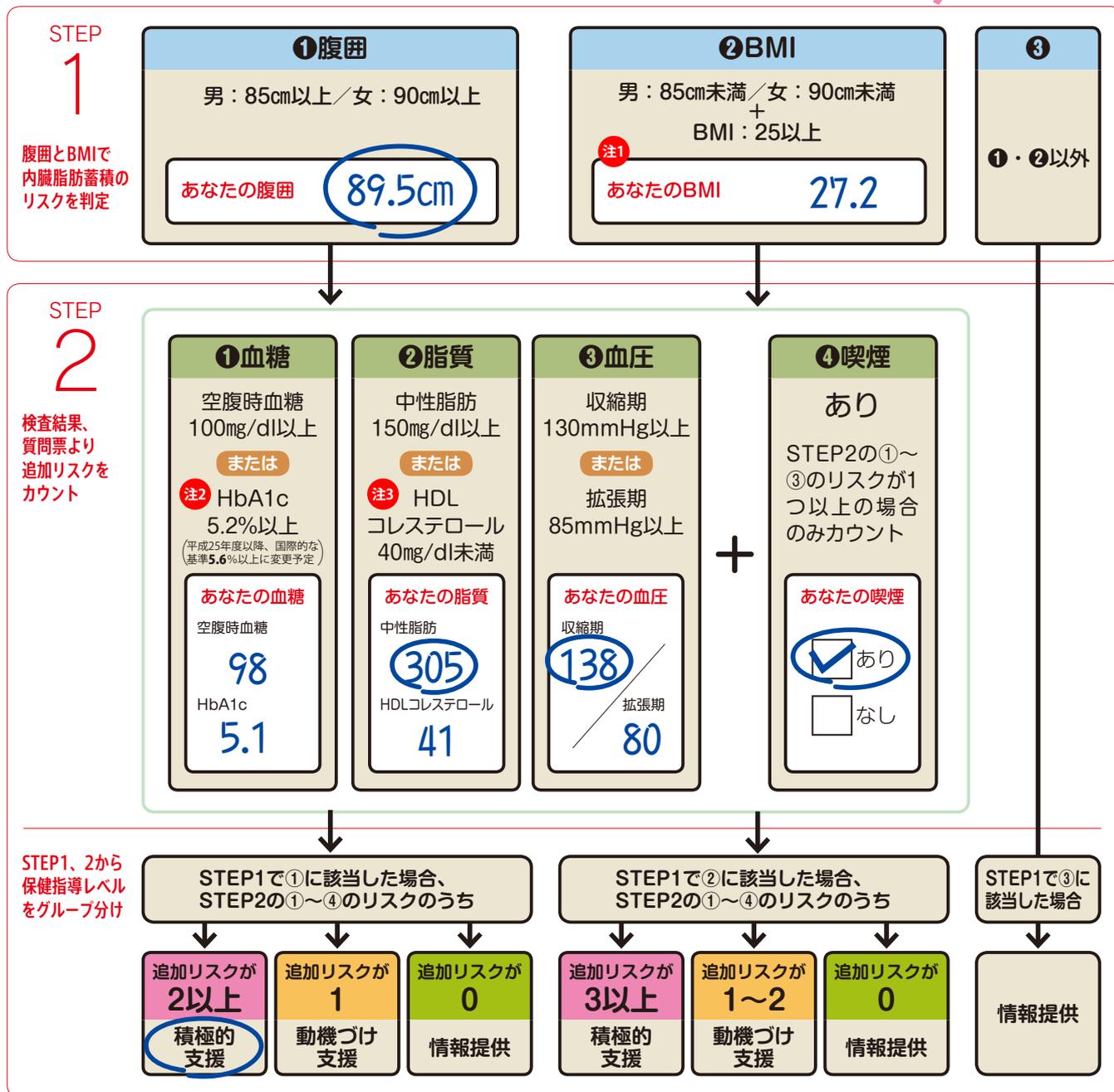
送付  
二年目以降の  
方のみ

個人の健診時データを記載し、該当理由が  
一目でわかる用紙をお送りしています。

●初めてお送りする方には、別の内容のものになります。

あなたが  
選ばれた理由は？

**【国の抽出基準】**40歳時以上で、追加リスクの有る方が対象となります。



**STEP 3**

- 医療機関で血糖・脂質・血圧のいずれかの薬を飲んでいる方は対象となりません。
- 65～74歳の方は積極的支援の対象者となっても動機づけ支援の実施となります。
- 情報提供者には健診結果とともにデータの見方などの健康情報が健診機関から送付されます。

注1) **BMI**：身長からみた体重の割合を示し、手軽にわかる国際的な肥満度。体格指数とも呼ばれます。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)  
「22」を標準、「25以上」で肥満、「18以下」で痩せ型とします。

注2) **HbA1c**：採血前1～2か月の血糖状態を表すとされ、高値であるほど血液中にブドウ糖が余分にあったことを意味します。  
血糖のように食事を摂った時間に影響されません。

注3) **HDL コレステロール**：「血管の壁にへばりついた動脈硬化を引き起こすコレステロール」を引き抜いて肝臓まで運ぶ働きをしています。  
このことから善玉コレステロールと呼ばれ、低値の場合は動脈硬化が進むとされています。