

## 特定保健指導 Q & A

令和8年度の  
自己負担なし

# 将来の重症化予防のための 「特定保健指導」ってなにをするの？

共済組合では、特定健康診査の結果に基づき、対象者となった方に特定保健指導を実施しています。

特定保健指導は、医師や保健師などの専門指導員からアドバイスを受けながら生活習慣を改善するプログラムです。自覚症状が出る前に生活習慣を改善しましょう。

Q 特定保健指導はどのくらいの期間行うのですか？

A 特定健康診査（人間ドック等その他の健診を受診された場合は当該健診）の結果をもとに、対象となる方には後日、特定保健指導利用券が発行されます。利用券を受け取った後、御自身で特定保健指導実施機関に予約をします。

**3～6 か月間のプログラム**（積極的支援・動機付け支援）で、電話や手紙・FAX・メール等で支援します。中間評価（積極的支援のみ）や最終評価の際に測定と検証を行います。

（注）特定保健指導の進め方は、実施機関によって多少異なります。

Q 特定保健指導で実際に何をしますか？

A 次の①から③のとおりです。

①初回面接

指導員と面接を行い、御自身の現在の体の状態と生活習慣に合わせ、**無理のない目標**を決めます。

②保健指導期間中

設定した目標に向け、食事の置き換えや摂取量の調整、簡単な運動の習慣づけなどに取り組みます。

③中間評価（積極的支援のみ）・最終評価

評価時に体重や腹囲などを測定し、生活習慣の改善による効果を実感しましょう。

Q すぐにでも始めなければいけないと分かってはいるのですが、なかなか実行できません。どうしたら生活習慣は改善できますか？

A **無理なく継続できる取組み**を実践することが大切でポイントは次の3つです。

- ① まず健診結果から体の状態を知り、生活習慣との関連を理解しましょう。
- ② 健診結果に合わせた食事改善や運動方法を、指導員と共に考え、御自身で決めましょう。
- ③ 1人で頑張らないで、指導員や御家族の協力を得ることや、御友人や職場の仲間と共に実践することが生活習慣改善への近道となります。

自覚症状が出てからでは重症化していることもあります。まずは実施機関に相談しましょう。

## 特定保健指導初回面接は、特定保健指導利用券到着から 令和9年5月31日まで受けられます。

（注）ただし組合員・被扶養者の資格を有している場合に限り、他の健康保険へ加入するなどして、資格喪失した後は利用できません。その場合は実施機関へ各自中断を申し出てください。