

## 「特定保健指導」で生活習慣を改善!

### ● 特定保健指導とは?

40歳以上75歳未満の組合員で健康診断(定期健診・人間ドック等)の結果、生活習慣病の高リスク者、生活習慣を改善する必要があると判定され、特定保健指導を受けることにより、生活習慣病の予防効果が期待できる方に対して行われます。

### ● なぜ、特定保健指導を受ける必要があるの?

今のうちに生活習慣の改善に取り組むことで、重症化を防ぐとともに薬に頼らず健康を取り戻すことができます。毎日のちょっとした心がけで将来の快適な生活と医療費の軽減を図ることができます。

### ● 不健康な生活習慣をこのまま放置しておく…?

メタボリックシンドロームから動脈硬化が進行し、脳卒中、心疾患(心筋梗塞)や糖尿病合併症(人工透析、失明など)へと進展します。

症状により、治療には数十万から数百万円単位のお金がかかります。

### ● 訪問型特定保健指導を受けるには…?

下記の基準に該当する方(ドック当日の保健指導対象者除く)は①又は②の特定保健指導を受けることができますので、個別にお送りする案内をご確認ください。

- ①RIZAPIによる、ICT活用型の特定保健指導:12月上旬に案内済  
(9月までに健診データが登録済の方が対象)
- ②ベネフィットワンによる、学校訪問型特定保健指導:1月以降順次実施

### ● 特定保健指導の判断基準について

