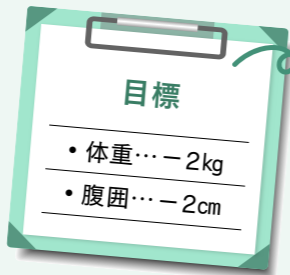


# どんなことするの？ 特定保健指導

初回  
面談



目標を決めて一緒に取り組んでいきましょう



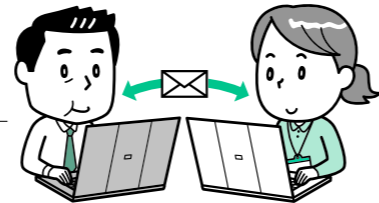
実現するために

- 1日1万歩以上歩く
- 職場で階段を使う
- 1駅歩く
- 週1回、休肝日

職場で...

3〜6カ月間、目標達成に向けて取り組みます！

メールでやりとり...



通勤途中に...

1駅歩くと新しい発見！



最近ジムができたのか... (通っちゃおうかな)

最終  
評価



これからも、食事と運動に気をつけていきます！

目標を上回る結果が出ましたね！おめでとうござります！



成果を確認

- 体重...-3kg
- 腹囲...-3cm

## からだのお悩み、気軽にご相談ください 医師によるWeb健康相談

無料

社員の皆さまを対象に、スマートフォンやパソコンでどこにいても気軽にご相談できる、Web健康相談（テレビ電話）を実施しています。

気になる症状や健診結果の疑問など、ぜひご相談ください。

面談のうえ必要に応じて医療機関への紹介状を発行しています

毎月ホームページ・MGポータルにて相談実施日をお知らせします。（1〜2回/月実施）まずは、お気軽に下記までお問い合わせください。

※利用には、インターネット環境・Gmailアカウントが必要です。

※相談内容など健康相談に関わるすべての個人情報は慎重に取り扱い、プライバシーに配慮しておりますので、安心してご利用ください。



じつくり相談

●ご予約・お問い合わせ先● 健康支援チーム メール：Misawa\_Kenpo@home.misawa.co.jp

対象となったら必ず受けて！

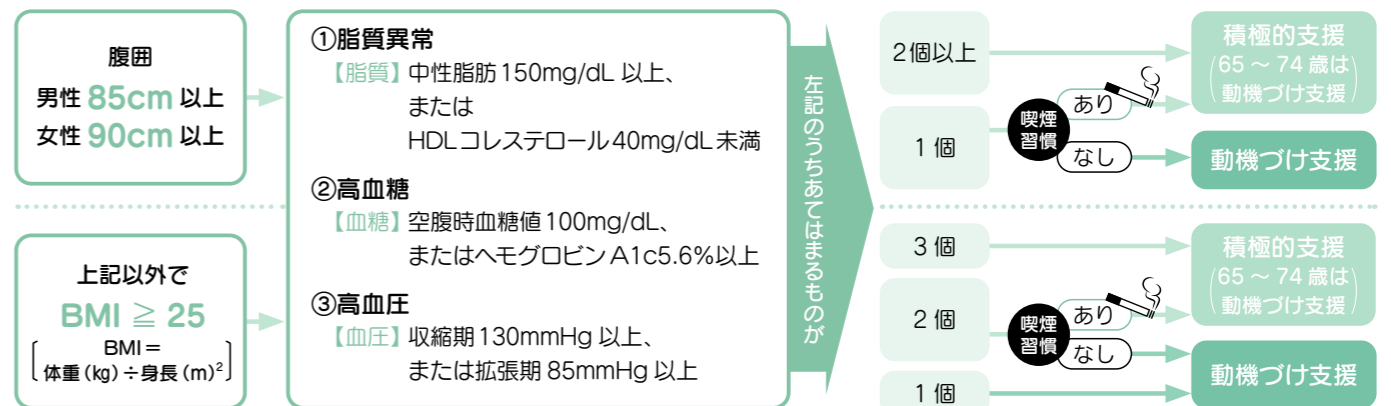
# 特定保健指導でメタボを解消！

健診の結果、生活習慣病になるリスクの高い方に「特定保健指導」が行われます。日頃の生活習慣を見直し、病気を未然に防ぐチャンスです。健康のプロのサポート（無料）を受けて、自身の健康を保ちましょう！



## 特定保健指導対象者の選ばれ方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積」「脂質」「血糖」「血圧」「喫煙習慣」などの結果に着目して、メタボのリスクが高い方が選び出されます。リスクの度合いに応じて「動機づけ支援」「積極的支援」のどちらのコースになるかが決まります。



※脂質異常症、糖尿病、高血圧症の治療のために服薬中の方は、特定保健指導の対象外です。

## 健診を受けないと、健康保険料が上がるかも?!

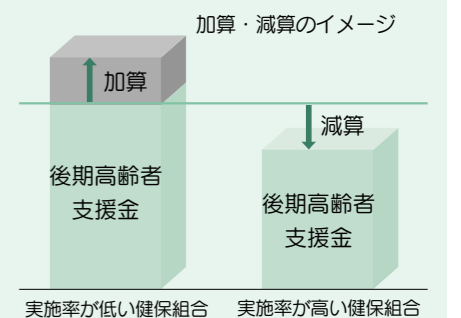
生活習慣病を予防するために40〜74歳の被保険者・被扶養者（ご家族）に対し特定健診・特定保健指導を実施することは、法律で定められた健保組合の義務です。これらの実施率が低いと、「ペナルティ」が課せられるしくみが導入されています。

この「ペナルティ」とは、健保組合が国に納めている後期高齢者支援金を最大10%加算するというものです。一方で、実施率が高く健康づくりや予防に取り組んでいる健保組合には最大10%の減算が行われます。

実施率が低く後期高齢者支援金が加算された場合、その財源を賄うため、皆さまから納めていただいている健康保険料の料率を引き上げることになるかもしれません。

皆さまが特定健診・特定保健指導を受けることは、病気を予防し、健保組合の財政負担を軽くするだけでなく、皆さまの家計を助けることにつながります。

ぜひ、健診を受けてください。



減算となるためには、他にも  
●特定保健指導の対象者割合の減少  
●ジェネリック医薬品の使用割合の上昇  
など、条件あり