

# 特定保健指導のススメ ～其の壱～

太平洋セメント健康保険組合



## 特定健診・特定保健指導とは

今や日本人の死亡原因の約6割を占めている、がん、脳卒中、心筋梗塞などの生活習慣病ですが、「特定健診」は生活習慣病の予備軍といわれるメタボリック・シンドローム(内臓脂肪症候群)に着目して行うものであり、40歳から74歳までのすべての方が対象です。生活習慣病は、自覚症状がほとんどなくても、放っておくと急速に進行し、心臓病や脳卒中等を引き起こす危険性が高まりますが、生活習慣を改善することにより、予防・改善することができます。

健診結果から保健指導が必要とされた方には、健康づくりの専門家(保健師や管理栄養士)による生活改善のためのサポートが行われます。これを「特定保健指導」といいます。

この「特定保健指導」ですが、まだまだPR不足や正しく理解されていないなどの理由からか、まだまだ利用されていない状況にあります。『時間もないし面倒くさいから…』とか『自覚症状もないから必要ないや…』とかの理由をつけて、受診を毎回見送られる方も少なくありません。「特定保健指導」は生活を改善するチャンスです。対象となった方で、受診を躊躇されている方は、次の「特定保健指導」を実際に受けたA・Fさんの体験談をお読みいただければ、きっと「特定保健指導」を今までよりももっと身近なものに感じていただけることと思います。

太平洋セメント健康保険組合では、対象となられた方がスムーズに「特定保健指導」を受診できるよう費用面(実施費用を全額負担)でも支援をしています。



## 私の特定保健指導体験談



A・Fさん(男性/50歳代)

受診期間:令和1年～現在

### (質問1) 生活改善に取り組もうと思ったきっかけ(理由)は何ですか?

A・Fさん 健康診断の結果が芳しくなく、改善に向けた取り組みをしないと...  
いけないなあと思っていた時に健康保険組合の皆さんから...  
「特定保健指導を是非受けなさい」と背中を押されたから...

### (質問2) 目標は具体的にどのようなものでしたか?

A・Fさん <3か月後の目標>

体重-1~2kg

<3か月の計画>

- ①食事(特に会食時の飲み物や食事を意識する)
- ②運動の継続(筋トレ、ジョギング、ストレッチなど)
- ③睡眠(睡眠の質の向上を図る)

### (質問3) 良かった点、悪かった点はありますか?

A・Fさん これまで受けた特定保健指導は、面談時に目標を立ててあとは一人で取り組むこと...  
から特定保健指導を受けている感じがなく、日常生活の中でも意識が薄れて目標を達...  
成することが出来ませんでした。今回の特定保健指導をお願いした先は担当コーチを...  
選んだ後にビデオ面談から始まり、ヒアリングをされながら目標を立て、以後定期的...  
にチャットでアドバイスや質問にも答えて頂けるので頼もしいトレーナーと一緒に取...  
り組んでいるところがいいですね。またアプリも使いやすく歩数や体重、体脂肪以外...  
にも食事内容も記録出来るので自己管理や日常的に意識もできるのもいいところで...  
す...

**(質問4) 受診する前と受診した後で変化はありましたか？**

A・Fさん アプリを通じて毎日の食事や運動の有無、体重の変化等をコーチが確認できるので、見られていると思うと「ちゃんとやらなきゃ」だったり、データやアドバイスを思い出して「気を付けないと・・・」と日常生活の中で意識できるようになりました。

**(質問5) これから受診しようと考えている方へのメッセージをお願いいたします。**

A・Fさん 特定保健指導と聞くと厳しい制限だったり、特別なことをしなくてはならないというイメージを抱く方もいらっしゃるかもしれませんが、日常生活の中でのちょっとした意識を変えたり工夫することで改善されると思います。ひとりでの継続は難しいですが色々とアドバイスももらえますし、色々な目標はアプリを通じて見られているという意識からの「やらなくては」から「よい習慣」に変わると思いますので、悩まれている方は騙されたと思って是非受診を！

(完)



### 特定保健指導の実施状況

項目	対象者数(人)		実施者数(人)		実施率(%)	
	令和2年度	令和3年度	令和2年度	令和3年度	令和2年度	*令和3年度
特定健診	6,454	6,323	4,940	4,719	76.5%	74.6%
特定保健指導	1,071	972	294	118	27.5%	12.1%

\*令和3年度はR4.8.20の中間集計値

令和3年度の「特定健診」の受診率は74.6%とほぼ前年どおりなのに比べ「特定保健指導」の受診率については、前年より▲15.4%減少しています。健康への意識は高くなってはいるものの健診によって明らかになった問題点を改善しようという意識には到達していないのかもしれませんが、健診は受けることも大事ですが、前回と比較して悪化していた項目については改善に向けて生活習慣を振り返ってはいかがでしょうか？「特定保健指導」の対象となった方は無理のない範囲で少しずつでもかまいませんので、今までの生活改善に努めましょう。

A・Fさんの体験談にもあるように、皆さんが生活習慣の改善に取り組む時に、適格なアドバイスや支援を受けられるシステムが「特定保健指導」です。

「特定保健指導」は、受診される方のご都合にあわせ、いつからでも開始できます。ご興味のある方は、是非、お気軽に太平洋セメント健康保険組合までお問合せください。

- 次号からは、
- ・自分で判定できる特定保健指導のレベル
  - ・特定保健指導は効果があるのか？
  - ・特定保健指導の費用
  - ・事業所における保健指導担当者の対応

などについて取り上げていく予定です。

※健保組合では、これまでに特定保健指導を受診されて体験談を寄稿してくださる方を募集しております。ご協力いただける方は、是非、健保組合までご連絡ください。

(其の式に続く)