

## 特定健診・特定保健指導について

厚生労働省は、平成 20 年度より 40 歳以上 75 歳未満の本人と家族全員を対象とした「特定健診・特定保健指導」を健康保険組合に義務づけました。これを受けて当健保組合は、早期発見・早期治療の観点から開始年齢を 5 歳下げ、本人・家族とも 35 歳以上 75 歳未満を対象として実施しています。

### ■特定健診とは

脳卒中・心筋梗塞・糖尿病などの予防を目的に、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診

### ■特定保健指導とは

特定健診で見つけ出された対象者に対し、「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」の 3 階層に分けて保健師、管理栄養士などの専門職が生活習慣の改善を支援するプログラム

- ・情報提供・・・健康改善について情報提供を行います。
- ・動機付け支援・・・初回 20 分以上の面談と、3 ヶ月経過後に評価します。
- ・積極的支援・・・初回 20 分以上の面談と、面談・電話・メールなどで 3 ヶ月以上の継続支援を行い、3 ヶ月経過後に評価します。

階層化

