

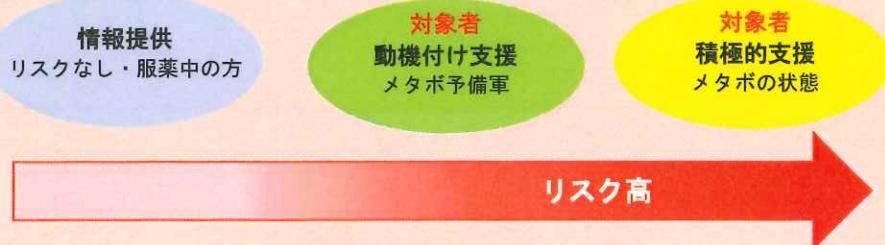
＼従業員の健康は会社の大切な財産です！／

特定保健指導とは？

長年の食生活や運動不足から引き起こされる生活習慣病に着目し、その要因となる生活習慣を見直して、病気にならないよう未然に防ぐことを目的にしています。指導内容としては、保健師や専門スタッフとともに自分に合った生活習慣の改善方法を見付け、継続的に実行していくプログラムです。

対象者は？

対象者は40歳以上の方で、特定健診結果票の中で、「動機づけ支援」「積極的支援」に該当された方。なお、通院・服薬中の方は既に医師の元で治療を行っていますので、特定保健指導の対象とはなりません。※65歳以上75歳未満の方は積極的支援の対象となった場合でも動機づけ支援となります。



どうやって受けるの？

まずははじめに、保健師や専門スタッフと、各個人のライフスタイルに合わせた改善プログラムと改善目標を設定するために30分程度の面接（初回面接）を対面またはスマホなどを利用してICTでの実施。その後は、電話やメール等で3~6ヶ月間の期間、支援を行っていきます。

（特定保健指導の流れ）

初回面接

目標達成に向け、食事や運動・禁煙などの生活改善に取り組む。

3~6ヶ月後

積極的支援の方は、電話やメール、面接などで、保健師が継続的な支援を実施

電話や面接で目標達成の確認

受けやすい3つのポイント

「初回面接をするための時間がない！」

大貨健保では、このように仕事で平日時間が取れない方にも受けさせていただけやすい環境づくりに取り組んでいます。

■ 費用は無料です！

特定保健指導の費用はすべて大貨健保が負担します。

■ 保健師を派遣しています！

全国各地対応できる機関と契約をしていますので、大阪府下以外の本社・営業所へも訪問できます。

対面での指導が難しい方は、スマートフォンなどを利用してリモートでの面接も実施できます。

■ 土曜日でもOK！

土曜日でも実施できる保健師や医療機関もあります。

健康づくりなどについてお気軽にお問合せください。健康管理センター TEL06-6965-4061

特定保健指導対象者

40歳～74歳の
被保険者(被扶養者)

その生活 見直すことから 始めよう

あなたの
生活習慣は
大丈夫?



40歳を過ぎたら特定健診・特定保健指導は毎年必ず受けましょう

健康を守るコツは、健診で自分の体を知り生活習慣病にならない生活にすることです。

特定健診は毎年欠かさずに受けて、生活習慣病を予防しましょう。

特定保健指導 階層化判定

特定健診の検査結果及び健診時に記入した質問票の回答内容から総合的に判定し、生活習慣病のリスクに応じて3つのレベル（**積極的支援・動機付け支援・情報提供**）に階層化し、必要な保健指導で健康を維持できるようにサポートします。



ステップ1

YES or NO

【腹囲】

① 男性85cm以上
女性90cm以上

または

② 男性85cm未満
女性90cm未満で
BMI 25以上

YES

情報
提供

ステップ2

✓ CHECK

- 【血圧】 収縮期(最高)血圧130mmHg以上または拡張期(最低)血圧 85mmHg以上
- 【脂質】 中性脂肪150mg/dl以上 または HDLコレステロール40mg/dl未満
- 【血糖】 空腹時血糖100mg/dl以上 または HbA1c5.6% (NGSP値) 以上
- 【喫煙】 喫煙歴あり
(他のリスクが1つ以上ある場合にカウント)

①の場合

ステップ2のリスク数が

- | | |
|---------|----------|
| 0 個の人 | → 情報提供 |
| 1 個の人 | → 動機付け支援 |
| 2 個以上の人 | → 積極的支援 |

②の場合

ステップ2のリスク数が

- | | |
|---------|----------|
| 0 個の人 | → 情報提供 |
| 1～2 個の人 | → 動機付け支援 |
| 3 個以上の人 | → 積極的支援 |

メタボリックシンドローム判定は次ページに掲載しています→

あなたはメタボになつていませんか

肥満に高血糖、高血圧、脂質異常が重なった状態がメタボリックシンドロームです。

動脈硬化が急速に進行し、心臓病や脳卒中の危険度が急増します。

健診結果を確認しながら生活を見直して、メタボから早く脱出しましょう。



リスクの数と心臓病の発症危険度

リスク保有数

- 0
- 1
- 2
- 3~4

発症危険度
(リスク保有数 0 の発症危険度を 1 とした場合)



リスクとは

- ①肥満
- ②高血糖
- ③高血圧
- ④脂質異常



危険!

(労働省作業関連疾患総合対策研究班調査 2001)

メタボリックシンドロームの元凶は、内臓脂肪の蓄積です！

食生活

現代の食生活では摂取エネルギーが過剰になりやすい傾向があります。また、偏った食事では、身体に何らかの問題を引き起こします。

- アルコールの飲み過ぎ
- 早食い
- 不規則な食事時間
- カロリーオーバーの食事
- 栄養バランスの悪い食事

生活習慣

内臓脂肪が増える原因は食べ過ぎ・飲み過ぎと運動不足だけではありません。さまざまな習慣が生活習慣病の発症や進行に影響を与える要因となります。



- 喫煙
- 睡眠不足
- 不規則な生活リズム



メタボリックシンドローム判定

メタボリックシンドロームの判定基準は、特定健診の階層化判定基準とは少し違います。特定健診の判定基準は生活習慣病予防の観点から、メタボリックシンドロームの判定基準より厳しくなっているのです。

ステップ1

YES or NO

【腹囲】

男性85cm以上
女性90cm以上
または
内臓脂肪面積
100cm²以上

YES

NO
非該当者

ステップ2

CHECK

- 【血圧】 収縮期(最高) 血圧130mmHg以上
拡張期(最低) 血圧 85mmHg以上
または服薬中
- 【脂質】 中性脂肪150mg/dL以上 または
HDLコレステロール40mg/dL未満
または服薬中
- 【血糖】 空腹時血糖110mg/dL以上
または服薬中
※空腹時血糖の値が適切に得られない場合は
HbA1c6.0% (NGSP 値) 以上

1つ
当てはまる

メタボリック
シンドローム
予備群

2つ以上
当てはまる

メタボリック
シンドローム
該当者

見直そう!



食事

栄養バランスと規則正しい食事時間

□ 和食がベスト ~プラスαにヨーグルトなどを~

栄養のバランスを取るには、「主食・主菜・副菜」の3品をそろえた「うす味」の和食がベストです。さらに、この3品で不足する食品を汁物や副菜の小鉢、果物やヨーグルトなどで補います。

□ 3食きちんと ~特に朝ごはんを大切に~

エネルギーや栄養素は、1日3食そのつど補給する必要があります。朝食に牛乳1杯でもバナナ1本でも食べるようにしましょう。昼食は多少食べ過ぎても午後の活力になるので大丈夫。その代わり夕食は控えめに。寝る2時間以上前に夕食を済ませるようにしましょう。

□ 彩りよく ~野菜料理をたっぷりと~

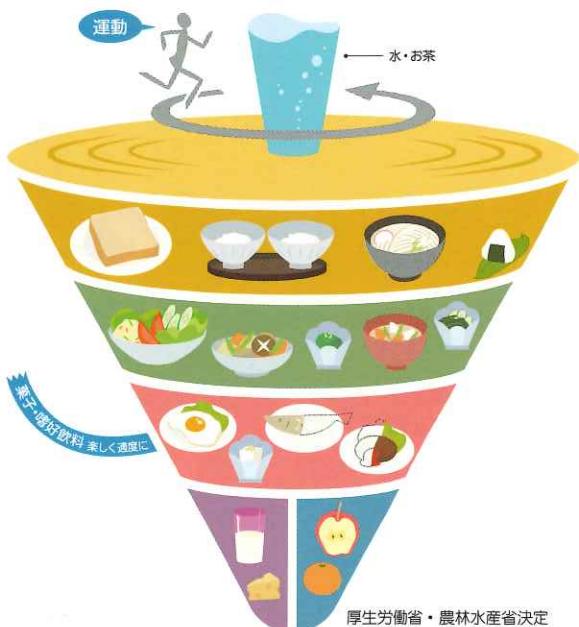
彩りといえば野菜。野菜を1日350g以上(緑黄色野菜は120g以上、淡色野菜は230g以上)摂取することを目標としましょう。1日に5皿の野菜料理が目安です。

□ 時間をかけて楽しく ~家族や友人と一緒に~

食事は家族や友人と二人以上で楽しく、よくかんで30分以上かけて食べることを意識しましょう。会話を楽しむことで、ストレス解消や気分転換にもなりますし、かむことで消化吸収もよくなります。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?



厚生労働省・農林水産省決定



見直そう!



運動

消費と摂取のエネルギーバランス

少し歩いたら脈を測ります。
10秒間で20なら心拍数120です



早歩き 10分

50kcal

普通歩行 10分

25kcal

階段昇降 5分

35kcal

洗濯 20分

40kcal

炊事 20分

40kcal

□ 心拍数120でウォーキング

まずはウォーキングや軽めのジョギングなどの有酸素運動から始めてみましょう。心拍数を120前後に維持しながら歩くと、疲れにくく脂肪燃焼効果も高いことが分かっています。基礎代謝を高めるには、1日30分程度のウォーキングを週2回以上行う必要があります。

□ 通勤や家事も立派な運動!

運動が続かない方は、日常生活の中で体を動かすことで筋力の低下をカバーしましょう。例えば通勤電車で座らず、重いカバンを持って立っていれば、それが筋トレになります。家事などで体を使えば生活の中でもエネルギーを消費できます。

見直そう!



喫煙習慣

タバコは動脈硬化を進行させます

タバコは動脈硬化を進行させ、血管を詰まりやすくします。進行すると心臓病や脳卒中になってしまふかも…。ぜひ禁煙しましょう。



禁煙で
本来の味覚を
取り戻せる!

タバコをやめると、本来の味覚が取り戻され、おいしく食事ができるようになります。太り過ぎにならないように気を付けて食事を楽しみましょう。



禁煙で
目覚めスッキリ、
せきやたんから解放!

朝の目覚めがよくなり、タバコを吸わなくてスッキリ目が覚めます。喉の痛み、せきやたんなどからも解放されます。



禁煙で
疲労・息切れが
改善!

早歩きや階段の上り下りをしてもだんだん息切れしなくなってきます。呼吸機能の改善で運動しても疲れにくくなります。



医師による
禁煙サポートが
必要な方は…

喫煙歴、ニコチン依存度など一定の条件を満たした方は、医師が必要と認めた場合、健康保険で禁煙治療が受けられます。



全国禁煙外来一覧

<http://www.nosmoking.jp>



見直そう!



心の健康

「休養・睡眠」による セルフケア

休養と睡眠は心身を癒やす最良の方法であり、健康維持には欠かすことができません。規則正しい生活で質の良い睡眠を。



「運動」による セルフケア

運動はストレス解消法として効果的であり、近年のさまざまな研究から、うつ病の予防や軽度の抑うつのセルフケアに有効であると示されています。



「食事」による セルフケア

食事は心の健康にも影響を与えます。ビタミンC・たんぱく質・カルシウムを充分に取ると良いとされ、毎日3食規則正しく食事を取ることがうつ病の予防に有効といわれています。

