

健康診断の結果、メタボリックシンドロームのリスクありと判定された40～74歳までの方に、保健師や管理栄養士などの専門スタッフが行うサポートです。生活習慣を見直すことで、検査数値の改善を目指します。

サポートのながれ

STEP:1 初回面接

30分～

何か
出来そうなことは
ありませんか？



リモート面接も可能

通勤時間なら
歩けそう



STEP:2 継続支援

3～6ヶ月

効果的な
対象者に合った
アドバイス



専門職がサポート



電話 メール 手紙

STEP:3 GOAL



最近
身体が軽い！



お気に入りの
スカートが
履けるようになった

～参加者Aさんの例～

健診結果について相談

- ・最近血圧が高くなってきた
- ・中性脂肪って？



検査数値改善のために・・・

- ・通勤で歩く（20分）
- ・血圧を測定（毎日）
- ・休肝日（週2日）



「これならできそう」を自分で選択

定期的に近況を報告

○体重は80kgです。
→月1kg減はとてもいいペースです…

▲雨の日は歩いていません。
→室内で出来る運動を紹介します…

○血圧は138/80です。
→家庭血圧で135/85以上は高値です…

▲休肝日続けるコツはなんですか？
→曜日を決めてみてはどうですか？



プロのアドバイスを受けながら継続

目標を達成

- ・腹囲2cm、体重2kg減
- ・健康習慣の獲得
- ・健診結果が改善

すばらしい成果です。
引き続き健康習慣を続けましょう。



次年度の健診結果が改善！

特定保健指導は、みなさまの生活習慣病の予防のための取り組みです。10年後の自身の姿を思い描きながら、今できることを積み重ね、健康的な習慣を手に入れましょう。保健師や管理栄養士などの専門スタッフとご一緒に、腹囲・体重の減少とともに、次年度の健診結果数値の改善を目指します。

健康保険組合では、皆様の健康の保持増進を目指しています。

通信機器産業健康保険組合

当健康保険組合の特定保健指導は、一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会保健指導支援センターが担当します。