

特定保健指導 積極的支援について

食べ過ぎ



飲酒



積極的支援とは、特定健診の結果からメタボリックシンドロームに該当した人を対象に、今すぐに生活習慣の改善をしなければ、生活習慣病になるリスクが高い方を支援するものです。

運動不足



喫煙

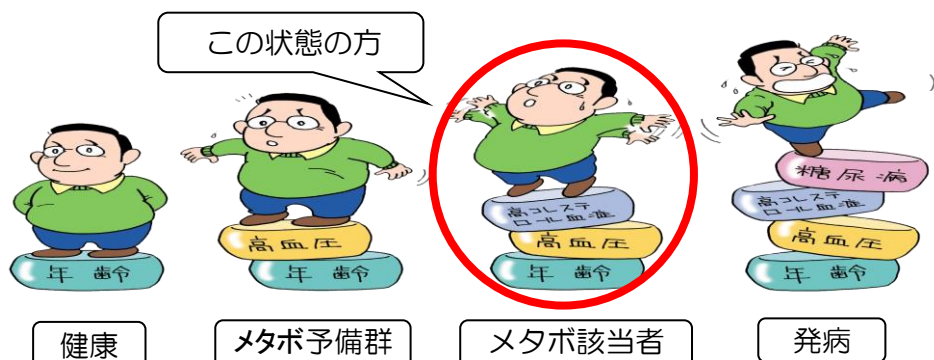


★積極的支援とはどんなこと？



- 自らの生活習慣を振り返り→生活改善の為の行動計画を設定
- 確実に実行していく為 に →管理栄養士などの指導を受けます。
- 支援は→定期的かつ継続的なものになります。
- 支援が終わった後も→継続できる良い生活習慣を見つけ出します。

★どんな人が対象？



健診結果や質問票の内容から総合的に判定し、生活改善が特に必要で、継続的な支援が必要な人です。
すでにメタボリックシンドロームの域に入っている人です。

★保健指導実施者



管理栄養士

(iDA健保組合が委託契約しているバリューHRより案内します。)

★支援の回数と期間について

初回面接による支援を行い、3ヶ月以上、継続的に支援を行います。
完了期間は約6ヶ月になります。
3ヶ月間に、ICT面接又は電子メールによる支援を複数回行いますが、6ヵ月後の実績評価はICT面接を基本とします。

具体的な支援スケジュール(案)

支援形態		時期	所要時間	ポイント(例)
初回面談	電子メール支援A	面接初回	30~40分程度	40
継続的な支援	電子メール支援A	1ヶ月半経過後	5~10分程度	40
	電子メール支援A	3ヶ月経過後	30分程度	40
	電子メール支援A	4ヶ月半経過後	5~10分程度	40
最終評価	電子メール支援A	6ヶ月経過後	30分程度	40
			計	200

(被扶養者の場合、多少内容がことなる場合があります)



★具体的支援は(電子メール支援A)



毎日の
食事の改



定期的な
運動習慣



<主な内容>

- 最初に保健指導者から、1対1で30分~40分のICTを用いた面接があります。
- たとえば、E-mailを用いた減量目標を立てて、達成する為の行動計画を保健指導者と話し合っ決めてます。
- 3ヶ月は、継続的な支援をします。
2回目の面接は、3ヶ月後です。
最初に立てた活動計画が、どのように実行されているか確認します。
活動計画を実行する上での課題などを、活動実績報告書を基に話し合います。必要であれば活動計画の変更を行います。

スタートから3ヶ月と、後半の3ヶ月に各1回のメールで途中経過を報告してもらい、報告に対してメールにて返答し支援を行います。
- 6ヶ月後、保健指導の効果が出たかどうかを指導者と対象者の間で、活動実績を基に面接を行い、評価します。
具体的には、設定した個人の活動計画が達成されているか、身体状況・生活習慣に変化がみられたかどうかの評価が行われます。
そのとき、腹囲・血圧を計測し成果が出たかを確認し、評価に加えます。