

効果有り! 特定保健指導

ワールド健保の
特定保健指導結果!

特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高く、
また生活習慣の改善で予防効果が期待できる方に対し、
ワールド健康保険組合では、特定保健指導を行っています。

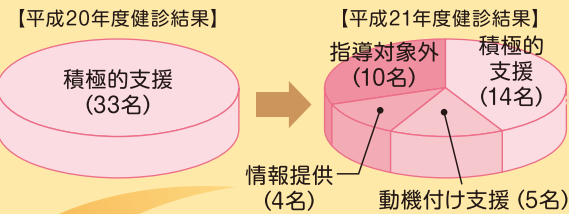
※特定保健指導の詳細な内容については、
健保HPをご覧ください。
(<http://www.world-kenpo.com/>)

特定保健指導を受けた方の
結果はどのようなのですか…?

積極的支援が19名減少、
また、体重減等肥満の改善が
あった方も9名。
意識を持って、取り組んだ
結果ですね!

平成20年1月1日～平成20年3月
31日の特定健診受診者1,522名
中、特定保健指導対象者は305名
でした。積極的支援(214名)・動機
付け支援(91名)の内訳になります。
これら中から、実際に特定保健指
導を実施した、積極的支援者33名
の修了者結果を報告します。

プログラム参加修了者(積極的支援33名)結果・・・



健診/検査数値平均値も改善傾向!

腹囲・体重・BMIの3項目については、
有意に減少!

- 腹囲 / -1.7cm
- 体重 / -1.7kg
- BMI / -0.6
- ※BMI = 体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m
- 血圧
収縮期(最高)BP / -2.1mmHg
拡張期(最低)BP / -0.2mmHg
- 中性脂肪 / -16.3mg/dl
- HDLコレステロール / +0.7mg/dl
<善玉コレステロール>
- 空腹時血糖 / -1.7mg/dl

**特定保健指導は、
メタボ改善の効果有り!**
保健指導対象者は
積極的に
プログラムに
参加しましょう!



平成20年度(平成20年4月～平成21
年3月)特定健診受診者の健診結果で
階層化<※>を行い、積極的支援・動機
付け支援になった方が特定保健指導
を受けることになります。平成20年度
受診率等は右表をご覧ください。

平成21年5月から129名の方が特定保健指導プログラムに
参加されています。参加された方が、最後までプログラムを
継続されることを期待しています。修了後には、健康がきつ
と待っています! ※健診結果より保健指導対象者を選ぶ過程のこと

平成20年度 / 特定健診受診率

	対象者(人)	受診者(人)	受診率(%)
被保険者	2,535	2,405	94.9%
被扶養者	745	286	38.4%
計	3,280	2,691	82.0%

平成20年度 / 階層化結果

	積極的支援(人)	動機付け支援(人)
被保険者	224	134
被扶養者	2	5
計	226	139

生活習慣病 危険度CHECK!!

40歳以上
だけじゃない!
今こそチェック!

特定健診・特定保健指導の対象者は40歳以上の
方ですが、その目的はメタボリックシンドロームに
よる生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常)の予
防と改善です。近年、ライフスタイルの乱れから
若い世代でも生活習慣病を発症する人が増えて
います。ライフスタイルを見直し、不規則な生活を
改善して内臓脂肪型肥満を予防しましょう!!

【生活習慣に関する質問】

質問	チェック
1 人と健康の話をする	<input type="checkbox"/>
2 健康番組を積極的に見る	<input type="checkbox"/>
3 タバコは吸わない	<input type="checkbox"/>
4 身体が軽い	<input type="checkbox"/>
5 体調がよい	<input type="checkbox"/>
6 集中できる	<input type="checkbox"/>
7 疲労・倦怠感をあまり感じない	<input type="checkbox"/>
8 疲れやストレスはたまっていない	<input type="checkbox"/>
9 夜中に目がさめることはない	<input type="checkbox"/>
10 熟睡感がある	<input type="checkbox"/>
11 目覚めがいい	<input type="checkbox"/>
12 起床時間がほぼ同じである	<input type="checkbox"/>
13 普段からこまめに動くほうだ	<input type="checkbox"/>
14 同年代に比べてからだが柔らかいほうだ	<input type="checkbox"/>
15 同年代に比べて体力がある	<input type="checkbox"/>
16 同年代に比べて歩くのが速い	<input type="checkbox"/>
17 運動したいと思う	<input type="checkbox"/>
18 姿勢に気をつけ、速足で歩く	<input type="checkbox"/>
19 近いところなら歩いて行く	<input type="checkbox"/>
20 エレベーターより階段を使う	<input type="checkbox"/>
21 自宅で体操・ストレッチをしている	<input type="checkbox"/>
22 通勤や外出には車などを利用していない	<input type="checkbox"/>
23 ほぼ毎日、体重を測定する	<input type="checkbox"/>
24 週末に外出することが多い	<input type="checkbox"/>
25 体を動かす仕事が多い	<input type="checkbox"/>

【食生活に関する質問】

質問	チェック
26 食事バランスに気をつけている	<input type="checkbox"/>
27 腹八分目を守るようにしている	<input type="checkbox"/>
28 体重の増減が気になる	<input type="checkbox"/>
29 朝食は必ず食べる	<input type="checkbox"/>
30 間食は摂らない	<input type="checkbox"/>
31 食事はゆっくり食べる	<input type="checkbox"/>
32 就寝の2時間以内に夕食を摂らないようにしている	<input type="checkbox"/>
33 暴飲暴食はしない	<input type="checkbox"/>
34 麺類の汁は残すようにしている	<input type="checkbox"/>
35 ほぼ毎日便通がある	<input type="checkbox"/>
36 外食はあまりしない	<input type="checkbox"/>
37 食事は大体決まった時間にとる	<input type="checkbox"/>
38 お酒を飲む時、適量を考えて飲む	<input type="checkbox"/>
39 週2回は休肝日を作っている	<input type="checkbox"/>
40 缶コーヒーやジュースを飲まないようにしている	<input type="checkbox"/>
41 食事は和食が中心である	<input type="checkbox"/>
42 色の濃い野菜をよく食べる	<input type="checkbox"/>
43 生野菜が好き	<input type="checkbox"/>
44 わかめやひじきなど海藻をよく食べる	<input type="checkbox"/>
45 揚げ物をできるだけ摂らないようにしている	<input type="checkbox"/>
46 甘いものはあまり食べない	<input type="checkbox"/>
47 肉よりも魚が好き	<input type="checkbox"/>
48 薄い味付けを好む	<input type="checkbox"/>
49 牛乳やヨーグルトなどの乳製品をよく摂る	<input type="checkbox"/>
50 醤油やソースをかけ過ぎないようにしている	<input type="checkbox"/>

あなたのチェック数はいくつですか?

チェック数 41～50 ☐

合格点 でも油断は禁物!

今のところ、ますます合格点の生
活習慣といえそうです。自分のウ
ィークポイント(食生活・運動・飲
酒・喫煙等)が何なのかを知り、
より健康的な生活を目指しまし
ょう。年に一度は必ず、健康診断を
受け、体調の変化に気付くよう
にしましょう!

チェック数 11～40 ☐

今ならまだ間に合う

あなたは生活習慣病にかかる可
能性があります。忙しいから、面倒
だからと自分の生活習慣・健康に
対する配慮が欠けていませんか?
「わかっているけど実行できな
い。」という人は、食事・運動・休
養・減酒・禁煙…まずは、できそ
うなことから始めましょう。

チェック数 0～10 ☐

今すぐ生活改善を

生活習慣病にかかる危険性が高
く、注意が必要です。もしかした
らすでにどこかに異常が現れて
いるかもしれません。今すぐ生
活習慣の改善に取り組んでくだ
さい。「自分の健康を守れるの
は自分しかいない。」と自覚しま
しょう!