



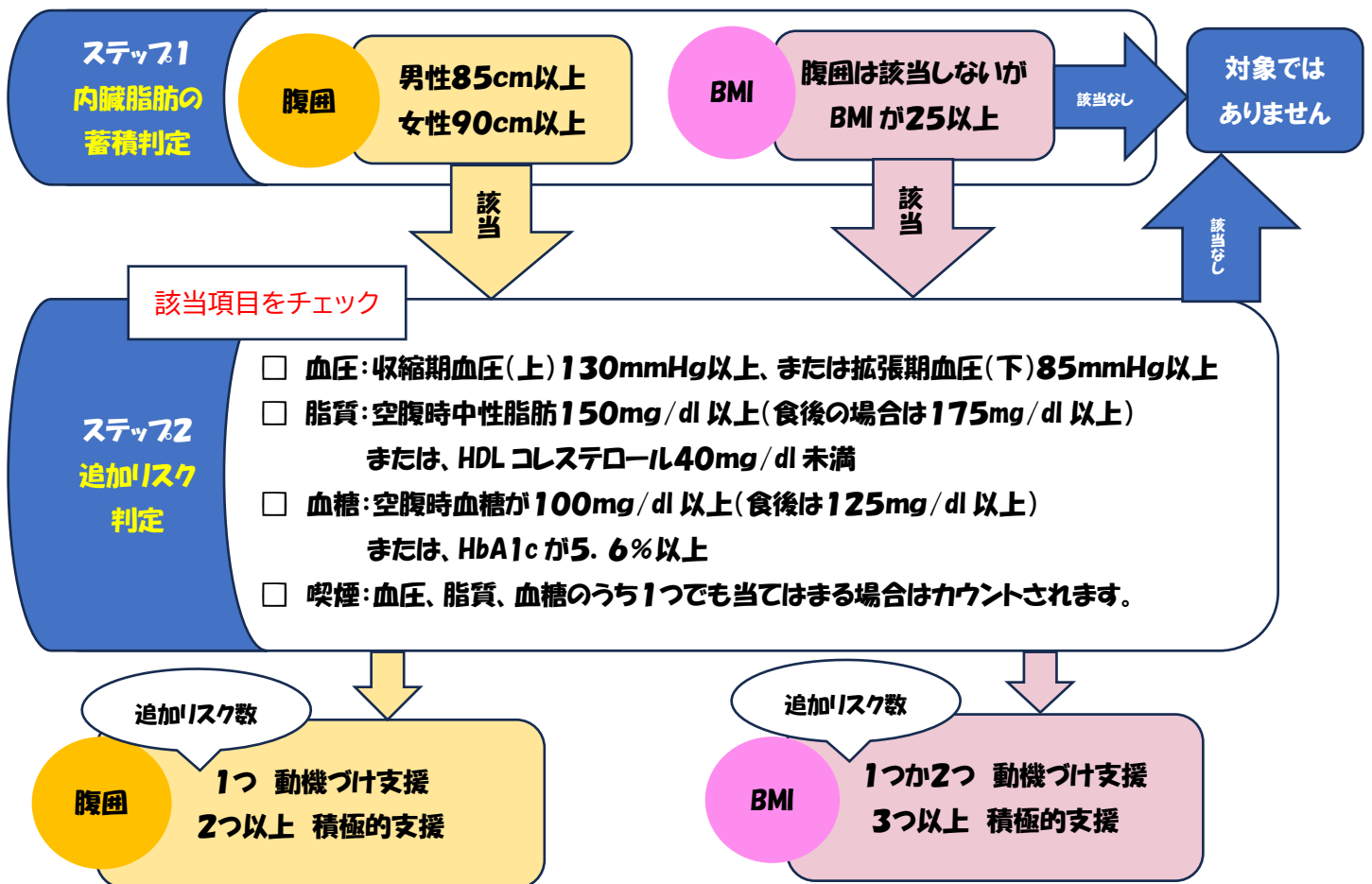
特定保健指導(健康サポート)のご案内

特定保健指導(健康サポート)とは？

特定健診（特定健康診査）結果で、メタボリックシンドロームのリスクがある（またはそれに近い状態にある）40～74歳の方が、無料でご利用できる健康サポートです。

当センターでは、保健師が個人のライフスタイルに合わせた生活習慣改善にかかるアドバイスを行い、減量や生活改善ができるよう3～6か月間サポートさせていただきます。

対象はどのように決まるの？



すでに糖尿病・高血圧・脂質異常の治療にかかる薬剤を内服されている方は対象外となります。
健診結果によっては、医療機関受診をした上でのご利用をお勧めする場合があります。





健康サポートの支援はどのような内容なの？

当センターの保健指導では無料の検査を受けることができます。

生活改善の上で再検査を受けることが必要な方や、生活改善の効果を確認したい方はぜひご利用ください！

利用負担を少なくするため、ご希望にあわせて柔軟にスケジュールを組むことも可能です。

支援の種類	内容	検査
動機づけ支援	1 初回面接(20～30分) 健診結果を振り返り、減量目標や生活目標を決定します。 2 最終評価(初回面接から3～6か月後) 電話、メール、手紙などで体重、腹囲、生活状況を確認し終了です。	①採血検査、尿検査 ②血圧脈波検査（動脈硬化検査） ③内臓脂肪 CT 検査 ①～③のうち、いずれか1つ。
積極的支援	1 初回面接(20～30分) 健診結果を振り返り、減量目標や生活目標を決定します。 2 継続支援 月に1回、電話、メール、手紙などで体重、腹囲、生活状況を確認します。 3 最終評価(初回面接から3～6か月後) 電話、メール、手紙などで体重、腹囲、生活状況を確認し終了です。	①採血検査、尿検査 ②血圧脈波検査（動脈硬化検査） ③内臓脂肪 CT 検査 ①～③のうち、いずれか2つ。 同じ検査を2回受けることも可能です。

検査メニュー

○採血・尿検査…一般の健診項目同様の検査項目が含まれています。

○血圧脈波検査…血管の詰まりや硬さの程度を間接的に評価する検査です。

○内臓脂肪 CT 検査…CT を用いて、おへその位置の内臓脂肪面積、皮下脂肪面積を測定します。

検査は提携医療機関で実施します。

※無料で受けられる検査は支援レベルに応じて1～2種類となりますが、通常よりお得な料金で追加して受けることも可能です。ご希望の方は、お申込み時にご相談下さい。

※検査は平日のセンターの営業時間での予約となります。詳しくは直接ご確認ください。

利用したい場合はどうしたらよいの？

完全予約制となっておりますので、まずは健診センター保健師までご連絡ください。

協会けんぽの方、釧路市・釧路町国保の方は、健診当日に初回面接を実施することも可能です。

<ご予約・お問合せ>

釧路市医師会健診センター保健師まで

電話:0154-25-4774 時間:平日8時30分～17時

