

～働き盛りのあなたの健康をサポート！～

タブレット端末を利用して特定保健指導を実施します！

生活習慣病は、日本人の死亡原因の 6 割を占めています。生活習慣病を予防するためにはまずは健診を受けて自分の身体の状態を知り、そしてその結果で異常値があった場合には生活を見直し、改善していくことが大切です。

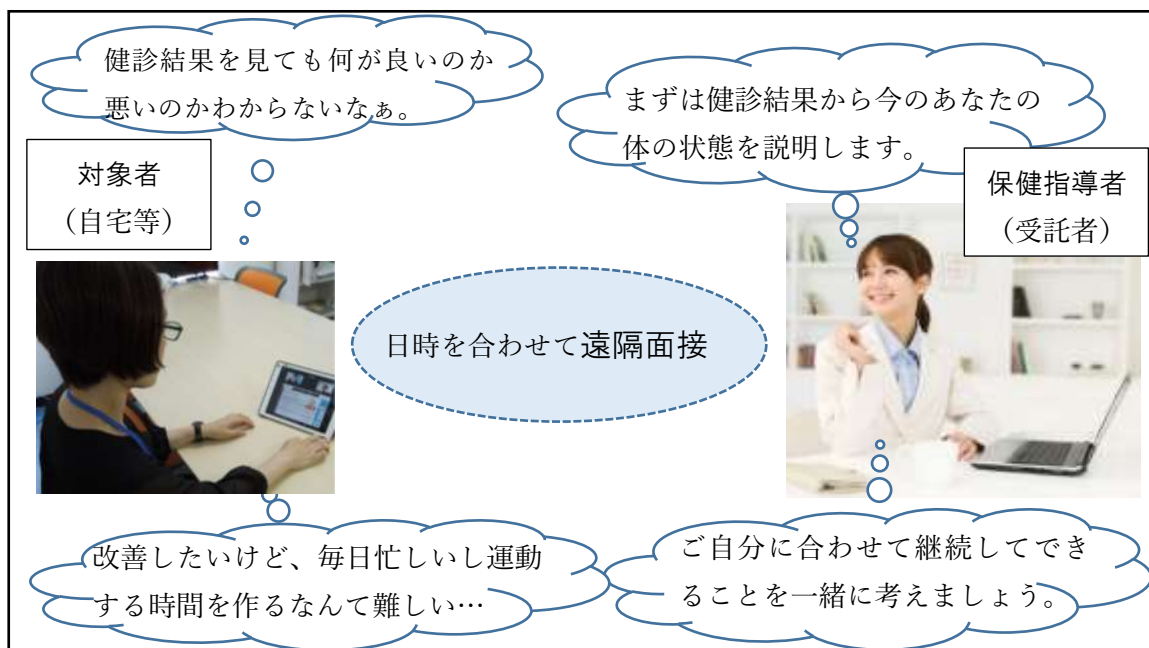
静岡市国民健康保険では特定健康診査の結果、生活習慣の改善が必要だとされた方に対して特定保健指導を実施しています。生活習慣病の予防は若い世代から取り組んでいくことが大切ですが、働き盛り世代の 40 代 50 代はなかなか保健指導に繋がりにくい状況です。

そこで、平日の日中では忙しい方でも利用しやすいように、**土日でも、自宅で、タブレット端末を使って**、特定保健指導が受けられるようになりました。

利用の流れ

- ①対象者には市から案内を送付します。
- ②希望者は申込みの電話をし、面接日の予約をします。
- ③業者よりタブレット端末を郵送します。
- ④約束の日時にタブレット端末のテレビ電話機能を利用して面接をします。
- ⑤面接後、タブレット端末は返却します。
- ⑥その後の支援は手紙や電話で行います。

保健指導イメージ図



費用

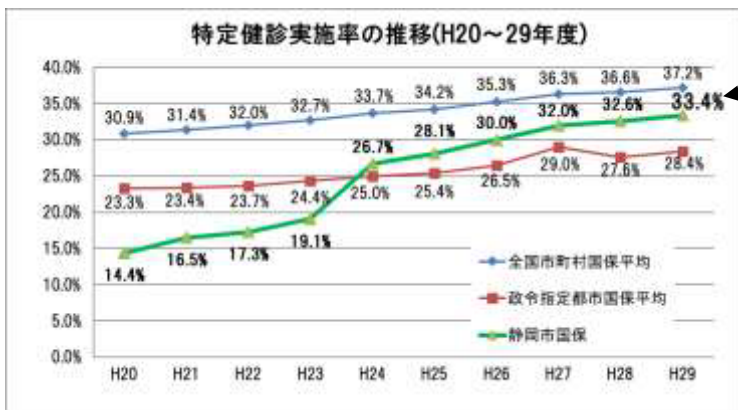
自己負担：無料

特定健康診査・特定保健指導について（参考）

特定健康診査

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象に行うメタボリックシンドロームに着目した健診

静岡市国民健康保険 特定健診実施率推移



平成 29 年度
静岡市特定健康診査
実施率：33.4%
(政令市 7 位)

国の目標は実施率 60%

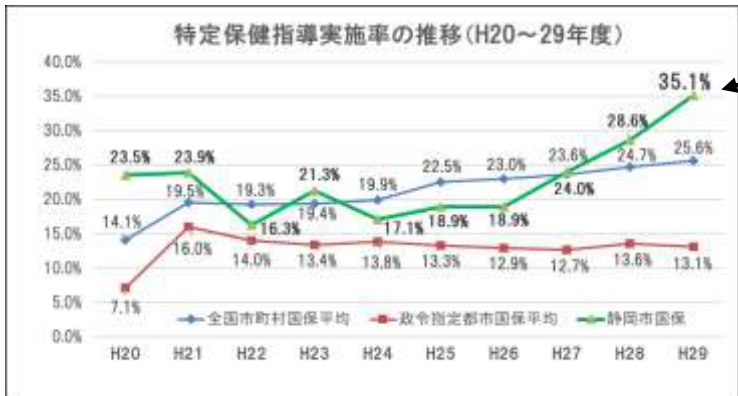
メタボリックシンドローム

内臓脂肪蓄積を臍部の内臓脂肪面積 100 cm²以上と定義し、ウエスト周囲径規定値以上、さらに、血中脂質異常・高血圧・高血糖のうち2項目以上に異常所見がみられる病態。メタボリックシンドロームは、脂質・血圧・血糖の値が治療を要するほど高値でなくても動脈硬化が進行しやすい状態であるため生活改善が必要である。

特定保健指導

特定健康診査の結果、腹囲・BMI・血糖値・脂質・血圧・喫煙歴の状況に応じて対象になった者に対して、適切な生活習慣あるいは健康の維持・増進に繋げることを目的として行う指導。原則初回面接を実施し、3か月後に実績評価を行う。

静岡市国民健康保険 特定保健指導実施率推移



平成 29 年度
静岡市特定保健指導
実施率：35.1%
(政令市 2 位)

国の目標は指導実施率 60%

年代別 特定保健指導実施率（平成 29 年度）

40代	50代	60代	70代
22.6%	25.8%	40.8%	38.0%

【担当課】
保健福祉長寿局 健康づくり推進課
電話 221-1376

