令和５年10月

（特定）保健指導対象者　各位

神戸市職員共済組合

令和５年度　（特定）保健指導の実施について

当組合では、組合員の皆様の健康増進のため、将来生活習慣病になるリスクが高いと判定された方へ保健指導を実施しています。

（特定）保健指導は、保健師・看護師・栄養管理しといった健康のプロのサポートが無料で受けられる機会です。ぜひこの機会にご自身と向き合い、健康リスクを減らしましょう。

1. 実施概要

(1) 実施機関　　ＳＯＭＰＯヘルスサポート(株)に委託
※個人情報の取扱いについては、機密保持契約を結んでおります。

(2) 実施期間　　初回面接から３ヶ月程度

(3) 実施方法　　面接日程の調整を行い、個別面接にて保健師等の専門職と目標設定を行い、電話等による継続フォローを実施する
（積極的支援：面談１回＋電話もしくはICTメール５回）
（動機付け支援：面談１回＋電話もしくはICTメール１回）

(4) 実施対象者　　2023年度の健診結果より抽出

2. 実施までの流れ

後日、所属の庶務担当者より、面談日時の通知がありますので、ご確認のうえ、当日は通知文に記載の面談会場までお越しください。

※　当日、ご持参いただくものはございません。（スマートフォンをお持ちの方はご持参ください）

※　通知された面談日時で都合のつかない場合は、所属の庶務担当者へ変更を申し出て下さい。別日程で再調整いたします。

※　【参加無料】皆様の費用負担は一切ございません。

※　なお、個人情報の取り扱いにつきましては充分注意のうえ、プライバシーの保護に留意してまいります。

裏面の「特定保健指導についてのＱ＆Ａ」を確認いただき、必ずご参加ください。

特定保健指導についてのQ&A

《各自の健康のため必ず受けてください》

（特定）保健指導の対象に選ばれた方は、将来「脳血管疾患」「心筋梗塞」「腎不全」などを発症する可能性の高い方です。今は痛みや不快感（自覚症状）があるわけではありませんが、これらの病気は突然発症するものであり、発症すると通常の生活を送るのが困難になります。

皆様の健康のために是非受けていただきますようお願いいたします。

Q.1　忙しいので受ける時間がありません

病気が進行して治療することになると、食事制限や通院により、何倍もの時間やお金、そして生活制限などの辛い思いをしてしまいます。

より早めに、軽症のうちに生活習慣の改善に取り組むことで、これからの生活を長く健康的に過ごすことができます。

Q.2　特定保健指導を受けるのは義務ですか？

特定保健指導は「高齢者の医療の確保に関する法律」にて、保険者に実施が義務づけられております。

受診の義務はありませんが、実施率が低いと皆さんの健康保険料が上がるなどのペナルティが国から課されたりします。また、将来の生活習慣病発症を防ぐためにも受診していただくようお願いします。

Q.3　昨年受けたので自分で取り組みます

対象となった方は必ず受けてください。今年も対象になられたということは、まだ改善でき、更なる健康を手に入れる可能性があるということです。

昨年も受けた方はそれを踏まえた内容で実施します。使うツールは毎年異なるため、新鮮な気持ちでお受けいただけます。

Q.4　通院しているが受けなければいけないのか

治療と生活習慣の改善を組み合わせることで治療の効果を高めることが出来ます。

支援時に相談員に通院や治療状況、医師からの指示内容を説明してください。医師より保健指導を中止するように言われた場合は、その旨をご連絡ください。