~特定保健指導のご案内~

トプコン健康保険組合

なぜ特定保健指導を受けるの??

忙しいので 受ける時間が ありません

病気が進行すると 生活制限や通院により 何倍もの時間やお金、 辛い思いをしてしまいま す 特定保健指導を受けない理由は何ですか?

昨年受けたので 自分で 取り組みます

過去の内容を踏まえて ご支援いたします ツールも毎年異なり、 新鮮なお気持ちで 受けていただけます。 自覚症状もなく すでにやせたので 必要を感じません



生活習慣病の多くは自 覚症状なく進行します。 検査結果が基準外の 場合には改善の必要が あります。

特定保健指導って??

専門のアドバイザーがあなたのお話をじっくりと聞かせていただき、 あなたにベストな健康な生活をご提案いたします。

例えば・・・

いつも飲んでいる飲み物のカロリー、ご存知ですか??



缶コーヒー1本(70kcal)

スティックシュガー 4.5本分 (砂糖 約13.5g)

微糖の場合 スティックシュガー 1.8本分 (砂糖 約 5.5g)



1日に3本飲むと

無糖に 変えると



210kcal

スティックシュガー 13.5本分!!

(砂糖 約40.5g)



198kcalのカットに なります!! 砂糖は含まれていません!!

100gあたり5kcal未満の場合"カロリー0" と表示してもよいことになっています



生活習慣病を放置すると・・・



血管がボロボロになり、血流の流れが悪くなり 動脈硬化が進行し、脳梗塞や心筋梗塞の 発症リスクが高まります。



正常な血管





ボロボロな血管



脂質異常

心血管疾患の発症リスクが高まります。



脳の老化

脳血管圧が上がることで 脳組織に十分な栄養が いきわたらなくなるなど、脳 の老化を進行させます。



神経障害、網膜症、えそ 糖尿病のリスクで ある神経障害

ある神経障害、 網膜症、腎症の 発症率が高まります。

■ その他の影響





通院時間



治療費



家族





知らなかった! こんなに怖い生活習慣病

辞退された方の1年後・・・

「自分で取り組むから」と保健指導を辞退された方の1年後を調査しました。 自分ひとりで取り組むのはなかなか難しいようです。 対象となった場合はぜひ指導を受けてみましょう。

翌年度も特定保健指導対象となった方	60.9%
翌年度 特定保健指導対象から外れた方	28.3%
高血圧、糖尿病及び脂質異常症の治療で薬を服用 することになった方	6.5%
健診データ無(退職等)	4.3%

※2013年度(株)全国訪問健康指導協会へ申し出があった46名について調査

事業 委託先 株式会社全国訪問健康指導協会

サポートセンター: 0120-334-523 (平日 9:00~17:00)

健康に なりまし た!

