

## H30年度の《特定保健指導》が開始されます

### ☆特定保健指導とは

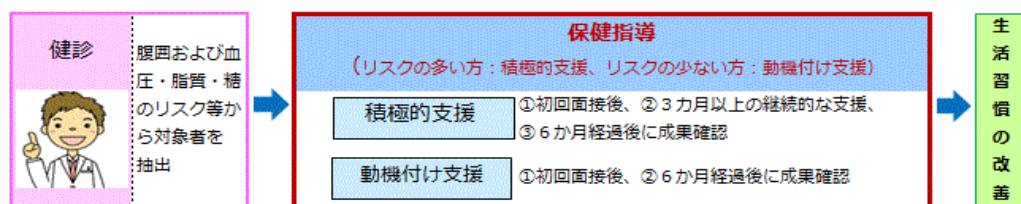
特定保健指導とは、日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病（以下記載）の予防のために、特定健診（40歳以上の被保険者・被扶養者の健診）の結果から、生活習慣の改善が必要な方へメタボリックシンドロームのリスクに応じて、保健師・管理栄養士等が行う「積極的支援」「動機付け支援」の保健指導（生活習慣改善についてのアドバイス）です。

**対象となる方へはご連絡いたしますので、必ずお受けください。**

（被保険者の方への実施については、会社と連携して取り組んでおります）

- ・積極的支援  
メタボリックシンドロームのリスク（血圧・脂質・糖）がすでに重なっている方
- ・動機付け支援  
メタボリックシンドロームのリスク（血圧・脂質・糖）が出始めた方

### 【特定保健指導実施の流れ(健診から保健指導の流れです)】



### 【特定保健指導の実施機関】

被保険者の方へは、健保組合が委託しているいずれかの機関から連絡があります。

- ① 三菱重工業（品川、長船、神船、三原病院）
- ② 三菱日立パワーシステムズ（横浜工場）
- ③ ニッセイコム、日京クリエイト
- ④ ベネフィットワン・ヘルスケア

※被扶養者等の方へは、健保組合より直接ご連絡いたします。

### ☆生活習慣病とは

生活習慣病とは、食事・運動・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が、その発症や進行に關与する病気のことを指します。生活習慣病には、主に以下のような病気があり、日本人の健康に大きく影響するものが多くあります。

- 糖尿病
- 高血圧
- 大腸がんや肺がんなどに代表されるがん
- 脳卒中
- 心臓病 など

生活習慣病には予後不良【後遺症が残る。治癒(回復)が望めない。進行(悪化)が抑えられない。再発する。重篤な副作用が起きる。延命が困難である。死亡する。】のものも多いため、**予防が重要**といえます。



※特定保健指導を終了された方には、健康応援サイト「KENPOS（ケンポス）」の健康ポイント（1,000円分）が付与されます。

※その他、健康優良者(健診結果)と判定された方は、毎年「KENPOS（ケンポス）」の健康ポイント（1,500円分）が付与されます。 KENPOS（ケンポス）とは次頁のとおりです。

## 健康応援サイト

# KENPOS(ケンポス)について

KENPOS（ケンポス）とは、平成 26 年 11 月からサービスを開始している健康保持・増進のための健康応援サイトです。

KENPOSでは自分自身で生活習慣を改善していくための目標設定を行い、日々の行動・歩数・体重等を記録し実行できたかを確認することができます。

是非、ご利用（ご登録）ください。内容について、次のとおりお知らせいたします。

※軽い気持ちで、まずは、歩数・体重の登録から始めてみてはいかがでしょうか！

### ☆利用対象者

三菱重工健康保険組合に加入の「被保険者」および「被扶養配偶者」

### ☆KENPOSの主なメリット

1. KENPOSの登録料・利用料等は一切無料です。
2. 歩数や体重等については、記録した内容がグラフ化でき一目で確認することが可能です。  
※スマホでも見るすることができます。
3. 健康インセンティブポイントを導入しています。  
※健康活動【歩数を記録する、体重を記録する、健康優良者となる(健診結果)、在宅検診を実施する、特定保健指導を実施する等】することでポイントが貯まり、商品と交換できます。

### ☆利用(登録)の方法

※被保険者証をご準備の上、三菱重工健康保険組合ホームページ (<http://www.mhi.or.jp/>) の「KENPOS」バナーをクリックし、KENPOS画面を開き、「初期登録（無料）」バナーを押していただければ、指示に従って、ご登録いただくことができます。

