

健康サポート(特定保健指導)は 今の生活を否定されると思っていませんか？

健康サポート(特定保健指導)とは

健康づくりのプロである保健師や管理栄養士が、あなたの健康づくりをサポートするプログラムです。

大きな変化でなくても、日常のちょっとした工夫であなたの身体は変わり始めます。



健康サポート(特定保健指導) の流れ

STEP①

目標と行動計画の設定

- 20～30分の初回面談

STEP②

3～6か月のチャレンジ

- 行動計画の実践

STEP③

GOAL!

- 目標達成度のチェック

面談ってどんな話をするの？

健診結果や生活習慣から、数値のみでは把握しきれない身体の状態を説明します。そこから、現在の生活から「変えられること」を一緒に見つけます。

対象の方によって、身体の状態や生活習慣、譲れない楽しみも様々です。

どんなことから始められそうか、継続できそうか、一人一人に寄り添って考えます。



目標達成できなかったらどうなりますか……？

目標達成できなくても大丈夫です！
健康づくりを毎日の暮らしにどのように組み込めるか、もう一度計画を練り直し、アドバイスします。

具体策と一緒に考えてくれて、継続的にサポートしてくれるから、無理なく続けられそう!!



令和7年度 健康教室&健康測定機器貸出について

滋賀支部では、職場の健康づくりに取り組む事業主・加入者の皆様の活動を支援するため、「健康教室」・「健康測定機器貸出」を実施いたします。

健康教室

NEW! 受講形式に
「VOD(動画配信)型」が追加!

様々な分野の健康づくりの専門家が
講座を担当します!!
同封チラシよりお申込みください。



健康測定機器の貸出

NEW! 骨ウェーブの貸出を行います!

滋賀支部ホームページ内予約Web
サイトよりお申込みください。



朝食から始める 時間栄養学に注目！

監修：佐藤文彦（産業医・労働衛生コンサルタント／Basical Health株式会社 代表取締役）

体内時計を整えて健康に！

体内時計は脳の視交叉上核にある主時計、それ以外の脳にある脳時計、各臓器にある末梢時計の3種があり、各臓器には時計遺伝子が存在して、睡眠・覚醒、体温、血圧、ホルモン分泌、糖・脂質代謝、薬物代謝、免疫機能、神経活性などをコントロールしています。そして主時計から脳時計や末梢時計に情報を伝達して、バランスを保っていますので、主時計が崩れると脳時計や末梢時計も狂ってしまいます。

人の活動にはそれぞれ適した時間があり、**体内時計のリズムをリセットするには、朝に光を浴びる「光の刺激」と、食事を規則正しく、できるだけ3食を12時間以内にとる「食事の刺激」が大切です。**

同じ食事でも夕食が遅いと太る

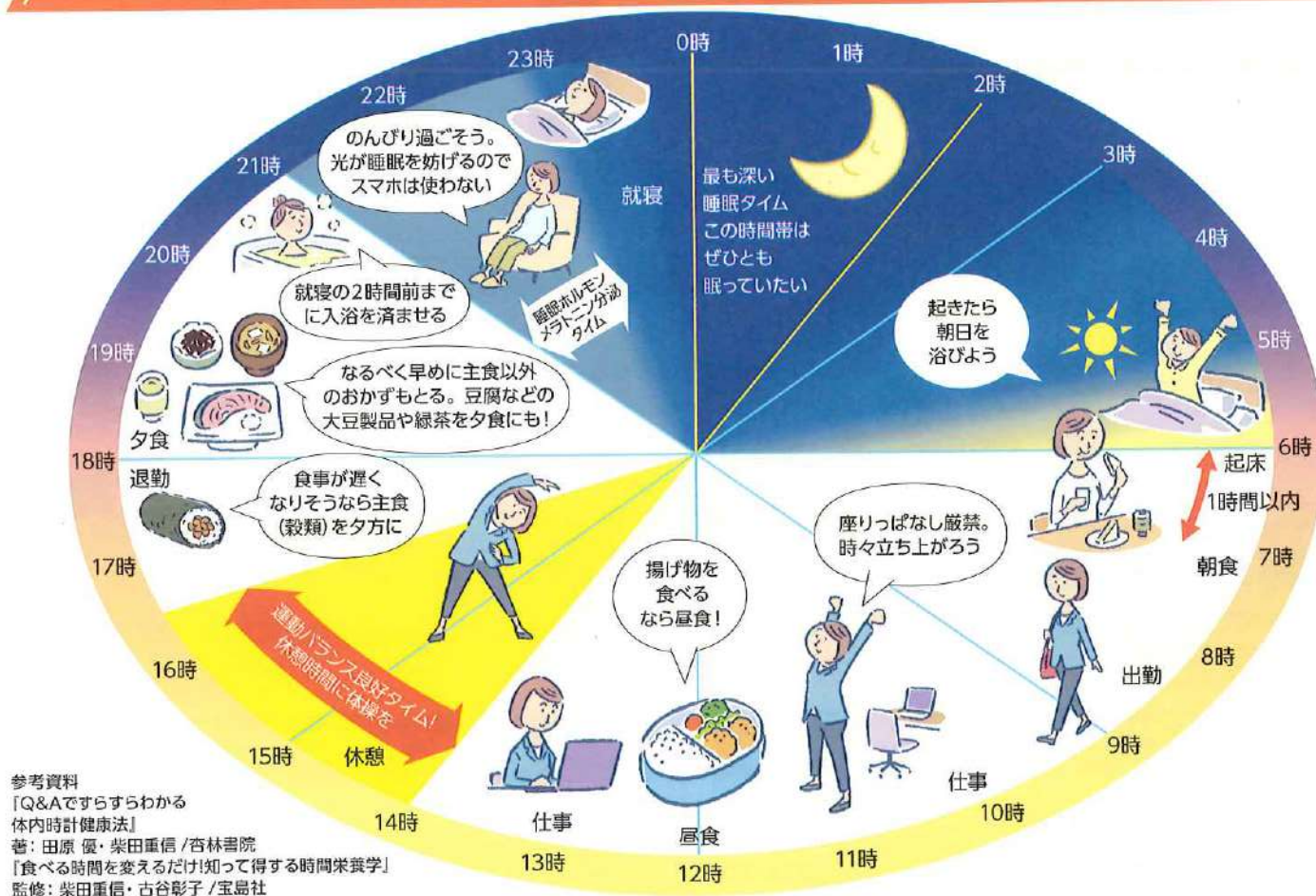
体内時計は体の動きのほとんどに作用するので、狂ってしまうと睡眠障害や生活習慣病のリスクが高まります。実は人間の体内時計は25時間周期。朝の光の刺激と朝食による食事の刺激で24時間に整います。

例えば昼食で初めて食事をとると、それまでは活動モードに入れず、半覚醒のまま過ごすことになります。

また、**休日も普段とできるだけ同じ時間に起床し、食事をとることで、体内時計が整います。**平日の起床時間の2時間後までには起きて、朝食をとりましょう。

夕食が遅くなると体内時計が狂い、太りやすくなります。12時間以内に朝食から夕食まですべての食事を終えるだけでも、肥満や生活習慣病の予防になります。

体内時計を整える 24 時間スケジュールの例



同封物

1. 特定保健指導事例集
2. 協会けんぽGUIDEBOOK
3. 協会けんぽGUIDEBOOK（健康保険制度・申請書の書き方）
4. 健康教室の申込書

発行者



全国健康保険協会 滋賀支部
協会けんぽ

〒520-8513 大津市梅林1-3-10 滋賀ビル3階

お問い合わせ

TEL: 077-522-1099(代表) FAX: 077-522-1138 おかけ間違いにご注意ください

