

健診当日に受けられます！！

# 特定保健指導

## 特定保健指導とは？

健診結果をもとに生活習慣を見直すためのプログラムです。

日頃の食事や運動等に関して保健師や管理栄養士と面談を行い、ご自身に合わせた目標や行動計画を立てて取り組んでいただきます。

生活習慣の改善に取り組むことで、内臓脂肪を減らし、将来の病気を未然に防ぐことを目的としています。

## 特定保健指導を健診受診当日に実施するメリットは？

健診受診直後に行うことで、受診者にとって利便性が良く、受診率の向上につながります。また、健診受診直後の健康を意識した状態で実施することで、高い生活習慣の改善効果が期待できます。

※所要時間は20分～30分程度。費用一切かかりません。

”今のあなた”が”  
将来のあなた”を作ります



一緒に一歩前進  
しませんか？



# 特定保健指導の対象者となる人は？

40歳以上75歳未満(75歳の誕生日前日までの方)の被保険者が対象です。

※糖尿病・高血圧・脂質異常症の薬剤治療をされている方は対象外

## STEP 1 内臓脂肪蓄積のリスクを判定！

① 腹囲

男性 **85cm**以上

女性 **90cm**以上

② BMI

腹囲は基準値未満

BMIが **25**以上

## STEP 2 検査結果・質問票より追加リスクをチェック！

① 血糖

空腹時血糖100mg/dℓ以上

または

HbA1c5.6%以上

② 脂質

中性脂肪150mg/dℓ以上

または

HDLコレステロール40mg/dℓ未満

③ 血圧

収縮期130mmHg以上

または

拡張期85mmHg以上

④ 喫煙

左記①～③に1つ以上

該当時にカウント

## STEP 3 STEP1・2から保健指導レベルをグループ分け

STEP 1 ①の人

STEP 2 の追加リスクが

2以上 : 積極的支援

1 : 動機づけ支援

0 : 情報提供(非該当)

STEP 1 ②の人

STEP 2 の追加リスクが

3以上 : 積極的支援

1~2 : 動機づけ支援

0 : 情報提供(非該当)