



特定保健指導を行っています

市民病院 医療技術部 栄養指導課 監修

ID 751376216

▽市民病院(代表) TEL 22・2171

●特定健診・特定保健指導は「病気の予防」

特定健診は、40歳以上75歳未満(年度途中に達する人を含む)の被保険者、被扶養者を対象に、メタボリックシンドロームのリスクがあるかどうかについて、重点的に検査を行う健康診査です。この検査の結果を基に必要に応じて保健指導を実施し、リスクがある方の生活習慣を見直すきっかけを作ります。つまり、特定健診は一般検診のように個々の病気の早期発見・早期治療を目的とするのではなく、病気の予防が目的です。

また、受診後の特定保健指導ではメタボリックシンドロームの要因となっている生活習慣を改善するための専門スタッフによる保健指導を行い、生活習慣病の有病者・予備軍を減少させることを目的としたサポートを行います。

特定保健指導対象者の選定方法

① 腹 囲

男性85cm以上・女性90cm以上

② BMI※

①に該当せず、BMI 25以上

危険リスクの個数カウント

- 血糖 ▶ 空腹時血糖100mg/dℓ以上 または HbA1c 5.6%以上
- 脂質 ▶ 中性脂肪150mg/dℓ以上 または HDLコレステロール39mg/dℓ以下
- 血圧 ▶ 収縮期血圧130mmHg以上 または 拡張期血圧85mmHg以上
- 喫煙 ▶ ※血糖・脂質・血圧のリスクが一つでも該当する場合にカウント

危険リスク数	①で該当の方	②で該当の方
1個	動機づけ支援	動機づけ支援
1個+喫煙 または 2個	積極的支援	動機づけ支援
2個+喫煙 または 3個	積極的支援	積極的支援

■65～74歳の方は、積極的支援となった場合でも動機づけ支援へ
■現在、糖尿病・脂質異常症・高血圧で服薬治療中の方は対象外

※BMI=[体重(kg)]÷[身長(m)×身長(m)]

●どんなことをするの？

・動機づけ支援
専門スタッフによる個別面談を1回行い、行動目標に沿って生活習慣を改善できるアドバイスをします。3カ月以上経過後に改善状況を電話、メールなどで確認します。

・積極的支援
動機づけ支援に加え、3カ月以上、メール、電話、面談などにより継続的に支援を行います。

生活習慣病は一人一人がバランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身に付けることにより予防可能です。ご自身の健康状態を毎年確認し、健康づくりにつなげていくことが重要です。1年に一度、特定健診を受診し、特定保健指導の案内が届いた方は生活習慣を見直すきっかけとして、ぜひご活用ください。

