

特定保健指導

特定保健指導には、メタボリックシンドロームのリスクの数に応じて「**動機づけ支援**」と「**積極的支援**」の2つのコースがあります。



メタボチェックしてみましょう！

1. 肥満

A または B

A → 腹囲が **男性** 85cm 以上、**女性** 90cm 以上

B → BMI が 25 以上



2. リスク

①～④のうち
当てはまるもの

① **血糖** 空腹時血糖値 100mg/dl 以上 または HbA1c 5.2%以上

② **脂質** 中性脂肪 150 mg/dl 以上 または HDL コレステロール 40mg/dl 未満

③ **血圧** 最高血圧 130mmHg 以上 または 最低血圧 85 mmHg 以上

④ **喫煙歴** ①～③のリスクが1つでもある場合にリスクとして追加

さあ、結果は
どうでしたか

1(肥満)+2(リスク)

- 肥満 A 該当でリスクが1つ
- 肥満 B 該当でリスクが1～2つ

- 肥満 A 該当でリスクが2つ以上
- 肥満 B 該当でリスクが3つ以上

動機づけ支援

積極的支援

注：65歳～74歳の方は、積極的支援に該当する方でも動機づけ支援になります。

注：「血圧を下げる薬」「インスリン注射または血糖を下げる薬」「コレステロール・中性脂肪を下げる薬」を服薬中の方は、特定保健指導の対象になりません

無料

協会けんぽの保健師があなたをサポートします！

早めのメタボ改善を！

動機づけ支援

生活習慣を振り返り、ライフスタイルに合った目標を設定し、実行に移せるようなきっかけづくりを一緒に考え、サポートいたします。

初回

個別面談またはグループ学習



6ヶ月後

電話または、手紙で支援

脱メタボ、今すぐ行動を！

積極的支援

生活習慣を振り返り、ライフスタイルに合った目標を設定し、実行を続けられるように6ヵ月間 継続してサポートいたします。

初回

個別面談またはグループ学習

1ヶ月後

2ヶ月後

手紙・FAX

3ヶ月後

電話

5ヶ月後

電話

6ヶ月後

個別面接またはグループ学習
(生活改善状況などを伺います)

ゴールに向かって、がんばりましょう！