

特定保健指導は

受けるべき生活習慣改善サポート

●行く末は自分次第…生活習慣病は予防・改善できます。



特定保健指導はメタボリックシンドローム※に着目した生活習慣改善サポート！

※メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積により高血圧・高血糖・脂質異常症などの生活習慣病のリスクが重複した状態のこと。自覚症状はほとんどないものの、放っておくと動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中などを引き起こす危険性が高まります。しかし生活習慣の改善で、それらを予防・改善することができます。

チェックしてみよう！ あなたは特定保健指導を受けられる？

- ① 40～74歳である
- ② 腹囲 or BMIが該当する
【腹囲】 男性：85cm以上、女性：90cm以上 【BMI】 25kg/m²以上
- ③ 血糖、脂質、血圧が1つ以上該当する
【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：40mg/dL未満
【血圧】 収縮期血圧：130mmHg以上 または 拡張期血圧：85mmHg以上
- ④ 血糖、脂質、血圧の服薬治療をしていない

4つ全てにチェックが入ったあなたは、支援コースを確認してみよう！

特定保健指導には**積極的支援**と**動機付け支援**の2コースあります。

腹 囲	血糖 脂質 血圧	喫煙歴	支援コース	
			40～64歳	65～74歳
腹 囲 男性：85cm以上 女性：90cm以上	2つ以上該当	/	積極的支援	動機付け支援
	1つ該当	あり なし		
上記以外で BMI 25kg/m ² 以上	3つ該当	/	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当	あり なし		
	1つ該当	/		

私に任せなさい！
指導のための
日程調整なら、

特定健診・特定保健指導の手引 第3期対応版参照

【保健指導の流れ】

- ① 生活習慣を振り返り、ライフスタイルにあった**行動目標を設定**
- ② 日々**行動目標にチャレンジ！**
☆**積極的支援**の場合は**定期的に電話や手紙**などのサポートがあります。
- ③ 3か月を目安に、目標の達成状況や体重・腹囲の変化を確認

