



第3150話 特定保健指導の通知が…の巻

健康づくりのプロがサポートします。

利用者数57万人 ※

あなたを健康へと導くアドバイスを。



こうなる前に…サポートを! 特定保健指導

特定保健指導とは、健診の結果40歳~74歳のメタボリックシンドロームが強く疑われる方や、予備群の方に対する生活習慣改善プログラムです。健康な生活習慣を身につけるための「学び」と「実践」をサポートします。

受け方の一例として…

1 健診の流れで当日実施 一部健診機関にて当日実施可能。

2 保健師等が職場に伺って実施

3 オンライン面談で実施



全国健康保険協会 宮城支部

※令和6年度事業報告書(協会けんぽ2024)より



特定保健指導の対象かどうか 健診結果を**チェック**してみよう!



腹囲が **男性85cm以上 女性90cm以上** である

はい

いいえ

次の判定値のうち、**いくつ**該当するか数えてみましょう。

血糖

空腹時血糖
100mg/dL以上
または
ヘモグロビンA1c
(NGSP値)
5.6%以上
または
随時血糖
100mg/dL以上

脂質

空腹時中性脂肪
150mg/dL以上
または
HDLコレステロール
40mg/dL未満
または
随時中性脂肪
175mg/dL以上

血圧

収縮期血圧
<上の血圧>
130mmHg以上
または
拡張期血圧
<下の血圧>
85mmHg以上

喫煙歴

喫煙歴あり

※左記3つのうち
1つでも当てはまる
場合にのみ
カウント

BMIが25kg/m²以上である。
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

はい

いいえ

左の判定値のうち、
いくつ該当するか
数えてみましょう。

0個
Aへ

1個
Bへ

2個以上/3個以上
Cへ

1~2個
Bへ

0個
Aへ

- 高血圧、脂質異常症、糖尿病で医師の処方する薬を飲んでいる方は、特定保健指導の対象となりません。
- 65歳~74歳の方は、積極的支援の対象となった場合でも動機付け支援を行います。

A

情報提供のみ

今のところメタボではない

健診結果から今の健康状況を把握し、健康な生活を送るための生活習慣の見直しや、改善のきっかけとなる情報を提供いたします。非該当者だけでなく、全員に実施いたします。



B

動機付け支援

メタボリスクがある状態

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作りを、保健師等がお手伝いします。



C

積極的支援

メタボリスクが重なっている状態

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、保健師等が継続的にサポートいたします。



「腹囲2cm・体重2kg減」を目指して目標を設定

脱メタボ1

20~30分の
初回面談

ライフスタイルや体の状態に合わせて、通勤や食事、喫煙、飲酒等の生活習慣の改善に向けた取り組みを一人ひとりに寄り添って考えます。



脱メタボ2

3ヶ月
チャレンジ

一人ひとりに寄り添って考えた具体的な行動計画を実践。保健師または管理栄養士等が応援します。



脱メタボ3

腹囲2cm・体重2kg減達成!
達成しなかった場合も
追加支援

生活習慣の改善や減量等、目標を達成してきたかの確認を行うとともに、引き続きの健康づくりについての取り組みをアドバイスします。

