

特定保健指導を受けてみませんか？

特定保健指導とは？

健診を受けた結果、メタボリックシンドロームのリスクのある40～74歳までの方を対象に行う健康サポートです。健康に関するセルフケア（自己管理）ができるように、健康づくりの専門家である保健師または管理栄養士が寄り添ってサポートします。

●特定保健指導の対象者

健診を受けた40歳以上の方のうち、以下の条件に当てはまる方が対象です。

腹囲 男性：**85cm以上**
女性：**90cm以上**

または

BMI **25以上** の方

さらに、以下の追加リスクが1つでもあれば
特定保健指導対象者に該当

血圧

血糖

脂質

+

喫煙

*喫煙については、血圧、血糖、脂質のリスクが1つ以上の場合にのみ追加

●特定保健指導の流れ

目標と行動計画の設定

20分～30分の初回面談で生活習慣の改善に向けた取り組みを考えます。

3～6ヶ月

チャレンジ

行動計画を実践します。

目標達成度のチェック

目標を達成できたか確認し、引き続き健康づくりをアドバイスします。



事業主様へお願い



- ☐ 協会けんぽ（委託専門機関も含む）から、対象者がお勤めの事業所様あてにご案内を送付しております。
- ☐ 特定保健指導（健康サポート）のご案内が届いたら、対象者に保健指導を受けるようお伝えください。
- ☐ 従業員様が安心して保健指導を受けられるよう、スケジュール調整や面談場所の提供にご協力ください。

対象者の方の生活習慣に合わせて、食事や運動を中心に見直します。
40歳～74歳の被保険者の方であれば無料でご利用いただけますので、お気軽にご相談ください！



岐阜支部の特定保健指導の実施機関はこちらから ▶



全国健康保険協会 岐阜支部
協会けんぽ

〒500-8667 岐阜市橋本町2-8 濃飛ニッセイビル 14階

☎ 058-255-5155(代表)

電話受付時間 8:30～17:15（土・日・祝日 年末年始を除く）

協会けんぽ 岐阜

検索

申請書のダウンロードができます