

食生活や運動習慣の改善など生活習慣を見直すのは、**今!**



判定値を見ない



アドバイスを聞かない



相談しない



見ざる、聞かざる、言わざるは
もうやめでござる!



生活習慣を見直そう!



アドバイスを聞こう!



まずは気軽に話そう!

無料

【利用者数 55万人】※

見て、聞いて、話そう! 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ている方や、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。

**受け方を
選んでござる!**



**1 健診の流れで
当日指導**

一部健診機関にて当日指導可能。
詳しくは協会けんぽHPをご確認ください。



**2 保健師等が
職場に何って指導**



**3 オンライン
面談で指導**

※令和5年度事業報告書(協会けんぽ2023)より

裏面のチェックシートをご活用ください。



全国健康保険協会 宮城支部
協会けんぽ

まずは、特定保健指導の対象かどうか チェックするでござる!



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

☐
脂質

空腹時中性脂肪
150mg/dL以上
[やむを得ない場合は
随時中性脂肪
175mg/dL以上
または
HDLコレステロール
40mg/dL未満]

☐
血糖

空腹時血糖
[やむを得ない場合は
随時血糖
100mg/dL以上
または
HbA1c(NGSP値)
5.6%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25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個~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。



今のところメタボではない

健診結果から今の健康状態を把握し、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。



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。



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。

特定保健指導で

脱メタボ!

令和6年度以降の「第4期特定保健指導」では、従来のプロセス重視型から、
腹囲マイナス2cmかつ体重マイナス2kgをアウトカムと位置付けた、**成果重視型の特定保健指導**に変わりました。

「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、運動や食事、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、目標を達成で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。



指導終了



全国健康保険協会 宮城支部
協会けんぽ

保健グループ



022-714-6850

(音声ガイダンス「2」を選択してください)

