特定保健指導を受けましょう

特定保健指導とは特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善によりその予防効果が期待できる方に対して、保健師や管理栄養士などが無料でサポートするものです。
対象者の選定は以下のとおりで、対象になられた方には通知が届きます。

STEP1 腹囲の測定値	Ⓐ 腹囲 男性 85cm 以上 女性 90cm 以上	Ⓑ 腹囲 男性 85cm 未満 女性 90cm 未満 かつ BMI 25 以上 BMI とは体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m)	Ⓐ Ⓑ に あてはまらない

STEP2 追加リスクを判定	① 血 糖 空腹時血糖 100mg/dl 以上 または HbA1c 5.6%以上 ② 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 ③ 血 圧 収縮期血圧 130mmHg 以上または 拡張期血圧 85mmHg 以上 ④ 喫煙歴あり 現在たばこを習慣的に吸っている ※①～③のリスクがひとつでもある場合にカウント

STEP1がⒶでSTEP2のリスクが
- 1つ → 動機づけ支援
- 2つ以上 → 積極的支援

STEP1がⒷでSTEP2のリスクが
- 1～2つ → 動機づけ支援
- 3つ以上 → 積極的支援

Ⓐ Ⓑ にあてはまらない → 情報提供

動機づけ支援
リスクが出現し始めた状態です。
特定保健指導で生活習慣を見直し、改善に向けて目標設定を行います。

積極的支援
リスクが重なり始めた状態です。
特定保健指導で生活習慣の改善目標を設定し、3か月以上の継続的な支援を受けながら生活習慣の改善に取り組みます。

特定保健指導の対象です

対象者には後日案内が届きます

情報提供

特定保健指導はありません。健康状態を認識し、次の健診に向け健康の保持増進に努めましょう。

要治療や要再検査の人は受診しましょう。

＊高血圧・脂質異常・糖尿病で服薬中の方は情報提供となります。
＊積極的支援対象者でも 65 歳以上の方は動機づけ支援となります。