特定保健指導とは?

特定保健指導とは、特定健診でメタボリックシンドロームのリスクが現れはじめた、または高くなってきたと判定された人に、生活習慣を改善してもらうためのプログラムです。生活習慣病予防、メタボ該当者・予備軍の減少のために行っています。特定健診結果からメタボとその予備軍を抽出して、レベルに合わせた特定保健指導を実施し、生活習慣の改善を目指します。
※メタボリックシンドロームの診断基準とは異なります。

特定保健指導の対象者の選び方

対象年齢:40歳から74歳まで

肥満

特

定

健

診

0

結

果

男性85cm以上 女性90cm以上

BMI

25.0以上

%BMI=
体重(kg)÷身長(m)÷
身長(m)

① 高血糖

空腹時血糖

100mg/dl以上

HbA1c

5.6%以上

②高血圧

収縮期 拡張期

130mm 85mm Ha以上 Ha以上

③ 脂質異常

中性脂肪 コレステロール

150mg/dl以上 40mg/dl未満

喫煙歴がある

①~③のリスクが ある場合のみカウント



該当するレベルに応じて 特定保健指導を実施



健康維持・増進に向けて 情報を活用しましょう

\ リスク中 / 動機付け支援

生活習慣改善に向けて、 支援を受けましょう 、リスク高 /

生活習慣改善に向けて、 継続的な支援を受けま しょう

積極的支援

- ※薬剤治療中の方は、情報提供となります。
- ※年齢が65歳から74歳までで積極的支援に該当する方は動機づけ支援となります。