

# 特定保健指導のご案内

健康診断とあわせて、保健指導(無料)を受けましょう!!

当院では平成23年度より協会けんぽの指定を受け特定保健指導を実施することが出来るようになりました。協会けんぽ加入の40歳以上の方で健康診断の結果、特定健診(メタボ)項目が保健指導の対象者に該当する方です、希望者は事業所の担当者を通じ申し込みをしていただき予約の上受診していただきます。(メタボリックシンドロームの予防・改善を目的とした特定保健指導です)

## 特定保健指導

特定保健指導とは、健康診断の結果に基づいて下記の基準に該当する方を対象に、医師、保健師または管理栄養士が個別面接などをおこない、個人のライフスタイルを尊重しながら生活習慣改善のためのプログラムを策定し、実行に移せるようサポートする制度です。

従業員の皆様の健康づくりのため、健康診断とあわせてぜひ特定保健指導もご利用下さい。

### ▼特定保健指導の対象となる方 (40歳以上75歳未満の方)

1.内臓脂肪型肥満(腹囲とBMIで内臓脂肪蓄積のリスクを判定します)

A 腹囲

男性:85cm以上

女性:90cm以上

B BMI

「A」には該当しないが、

BMIが25以上

2.追加リスク(血糖・脂質・血圧・喫煙)

①血糖:空腹時血糖値100mg/dl以上 または HbA1c 5.2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:①~③のリスクが1つでもある場合にリスクとして追加

【上記1及び2のリスクを踏まえて特定保健指導のタイプが決定します】

●上記1について「A」に該当し、  
上記2の追加リスクが1つ

もしくは、

●上記1について「B」に該当し、  
上記2の追加リスクが1~2つ

●上記1について「A」に該当し、  
上記2の追加リスクが2つ以上

もしくは、

●上記1について「B」に該当し、  
上記2の追加リスクが3つ以上

### 動機付け支援

【初回】個別支援《20分程度の個別面接》

「または、グループ支援(1回80分程度、8名以下の開催)」

【6ヵ月後】生活習慣改善状況などを伺います

「電話・メール・手紙・FAX」

### 積極的支援

【初回】個別支援《20分程度の個別面接》

「または、グループ支援(1回80分程度、8名以下の開催)」

【3ヶ月以上の継続支援】個別に面談、電話、メール  
手紙、FAXで継続サポート

【6ヵ月後】生活習慣改善状況などを伺います

「電話・メール・手紙・FAX」

