

* 特定保健指導のご案内 *

特定保健指導とは？

特定健診の結果より、生活習慣病のリスクが高く、生活習慣病の改善が必要な方を対象に行われる保健指導です。
保健指導を通じて、生活習慣を見直し、自身の健康について向き合ってみましょう♪
当院では、管理栄養士と共に、食事面からのサポートを中心に個々の生活に合わせたプログラムを用意しております。



特定保健指導の対象者は？

対象者は以下の表の通りとなります。健診結果より当てはまるリスクに
応じて、「積極的支援」「動機づけ支援」の2種類の特定保健指導があります。

リスク①：内臓脂肪型肥満

A	男性85cm以上、女性90cm以上
B	腹囲：男性85cm未満、女性90cm未満かつBMI：25以上

リスク②：検査結果、喫煙歴

(1) 高血糖	空腹時血糖100mg/dl以上またHbA1c5.6%以上
(2) 脂質異常	中性脂肪(TG) 150mg/dl以上または HDLコレステロール40mg/dl未満
(3) 高血圧	収縮期血圧135mg/Hg以上または拡張期血圧85mg/dl以上
(4) 喫煙歴	(1)～(3)のリスクが1つでもあてはまる場合に追加



※積極的支援※

リスク①のAタイプ+リスク②の項目2つ以上にあてはまる場合 または
リスク①のBタイプ+リスク②の項目3つ以上にあてはまる場合

- ①初回面談：個別の面談で生活習慣の見直しを行い、行動目標を決めます。
- ②3～6ヶ月：面談や電話、e-mailで生活習慣改善の支援を継続します。
- ③6ヶ月後：生活改善状況を伺いこれまでの振り返りをします。

※動機づけ支援※

リスク①のAタイプ+リスク②の項目1つ以上にあてはまる場合 または
リスク①のBタイプ+リスク②の項目1～2つ以上にあてはまる場合

- ①初回面談：個別の面談で生活習慣の見直しを行い、行動目標を決めます。
- ③6ヶ月後：生活改善状況を伺いこれまでの振り返りをします。

※ 特定保健指導の対象者には、加入している医療保険者から「特定保健指導利用券」が送られてきます。
詳しくは医療保険者にお問い合わせください。



医療法人 かわの内科胃腸科