

いまの
対応が

将来の健康に
つながる！

特定保健指導 を受けよう

特定健康診査（特定健診）の結果、対象になった方は、必ず特定保健指導を受けてください。なぜなら、いまのあなたは、まだ将来の病気を防げる状態だからです。今、生活習慣を改善すれば、10年後も20年後も健康で元気にいられる可能性がずっと高くなります。

長年の生活習慣を自分一人の力で変えることは少し難しいかもしれませんが、特定保健指導では、保健師さんなどの健康づくりのプロが、あなたの生活の中でできることをアドバイスし、あなたの頑張りをサポートしてくれます。

特定保健指導の 対象になるのはどんな人？

腹囲が
男性85cm以上 または
女性90cm以上

BMIが
25以上

はい

いいえ

対象外

リスクに応じて
情報提供や受診勧奨

該当なし

特定保健指導の 対象者



特定健診の結果から、下記の階層化判定基準により対象者が決まります。

特定保健指導の階層化判定基準

追加リスク：以下の3つのうち、該当する項目数

- ①血糖 空腹時血糖100mg/dl以上 または HbA1c（NGSP値）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

BMIと追加リスク1つ

腹囲と追加リスク1つ
または
BMIと追加リスク2つ

腹囲と追加リスク2つ以上
または
BMIと追加リスク3つ以上

喫煙歴なし

喫煙歴あり

動機付け支援

メタボのリスクが中程度

特定
保健指導

積極的支援

メタボのリスクが高い

* 血圧降下剤等を服薬中の人は、特定保健指導の対象になりません。

* 65歳以上の人は積極的支援レベルでも動機付け支援となります。

* 2年連続で積極的支援に該当した人のうち、1年目に積極的支援を終了して2年目の特定健診結果が一定以上改善している人は、2年目の特定保健指導は動機付け支援となる場合があります。

特定保健指導とは？

国民健康保険組合に加入する40歳以上の人は特定健診を受けることになっています。特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクがあることがわかった人には、保健師などが、今のからだの状態をわかりやすく説明し、リスク改善のための具体的なアドバイスとサポートを行います（特定保健指導）。

特定保健指導は、メタボリックシンドロームのリスクの大きさによって、「積極的支援」（リスクが高い）と「動機付け支援」（リスクが程度）の2つに分けられます。

特定保健指導ってなにをするの？

特定保健指導は、まず、保健師などの専門家と面接（個別かグループ）をします（初回面接）。面接ではアドバイスを受けながら、生活習慣改善の目標を立てます。その後は、各自で生活習慣の改善に取り組みます（期間は3ヶ月以上）。その間、「積極的支援」の対象者には、電話や電子メールなどによるサポートが続けられます（継続的な支援）。

そして、初回面接の3ヶ月後以降に成果を確認します（評価）。

メタボリックシンドロームは

なぜ改善する必要があるの？

メタボリックシンドロームは、別名「内臓脂肪症候群」といい、内臓脂肪に高血圧や高血糖、脂質代謝異常が重なった状態です。

まだお医者さんにかかって薬を飲む必要があるレベルではなく、自覚症状ありませんが、からだの中では確実に動脈硬化が進行しています。そのまま放置するといずれ生活習慣病になり、さらに進行して、心筋梗塞・脳梗塞など命にかかわる重大な病気や失明・人工透析などの糖尿病の合併症を起こすこともあります。

そうならないためには、メタボリックシンドロームの段階で悪化を食い止め、健康なからだを取り戻すことが非常に大切です。内臓脂肪は比較的減らしやすく、内臓脂肪を減らすと脂質や血糖などの検査結果が大きく改善することがわかっています。

特定保健指導の流れ

特定保健指導「積極的支援」を受けたAさんを例に、特定保健指導の流れを具体的に見てみましょう。

Aさんのプロフィール



42歳の営業職サラリーマン。家族は妻と小学生の子どもが2人。仕事上で、外食やお酒を飲む機会も多い。特定健診の結果、「積極的支援」の対象となり、特定保健指導を受けることになった。

Aさんの主な健診結果

・身長	172cm
・体重	81kg
・腹囲	88cm
・HbA1c値	6.1%
・中性脂肪	265mg/dl
・HDLコレステロール	45mg/dl
・血圧(収縮期/拡張期)	128/90mmHg

1 初回面接

保健師さんから、健診結果をもとに現在のからだの状態の説明を受け、生活習慣の改善でより健康になれる可能性があることを聞いた。現在の生活パターンを説明し、保健師さんのアドバイスを受けながら実行できそうな目標を立てた。

2 生活改善の取り組み

目標実行に取り組み、体重・血圧・歩数を記録。

3 継続的支援

保健師さんから2週間に1回、アドバイスのメールが届く。

4 評価

保健師さんと面接し、毎日の記録をもとに4.8kgの体重減少を確認。今後もこの調子で続けるように励まされた。

Aさんの目標

体重を1ヶ月に1kgずつ、5ヶ月で合計5kg減らす

そのための具体的な行動目標は…



昼食のご飯の大盛りをやめて普通盛りにする。

朝の通勤時に1駅手前で降りて歩き、1日平均歩数8,000歩以上をめざす。

週2回の休肝日（アルコールを飲まない日）をつくる。

例えば…



歩数が伸びなかった週は、週末にお子さんと一緒にジョギングやハイキングをしたらいかがですか？

飲み会が続くときは、家ではお酒を飲まないようにしましょう。

ご飯の量がもの足りないときは、汁ものやサラダを先に食べたり、よく噛むといいですよ。