



特定保健指導のご案内

～ご加入の健康保険組合、共済組合などより保健指導の対象に該当するとされた方～

「保健指導」「生活習慣の改善」と聞くとどんなイメージがありますか？

「きつと言われたくないことをいわれるんだろうな…。」

「分かっているけど、生活習慣ってなかなか変えられないんだよね…。」

あまり笑顔が浮かんできそうな印象がないかもしれません。



これまでの保健指導は、「教える」「伝える」がメインでした。しかし、当センターでは、皆さまが「気づく」「分かる」「できる」ことを目指し、日々指導を行っています。

自分らしく生きるには、健康はなくてはならないものです。自分に必要なことを自分で決めて取り組んでいけるようなお手伝いをさせていただきます。

保健指導は、皆さまにあるがままをお話しいただき、どうしていったら良いのかの道しるべを見つける機会となります。「応援団として担当のスタッフができた。」そんなイメージでお越しいただければと思います。専門スタッフ（管理栄養士）が専用の指導室でお待ちしております。

特定保健指導の対象になる方

口腹囲

男性 85cm 以上・女性 90cm 以上

口BMI

25 以上

①	血糖	空腹時血糖 100mg/dl 以上 (HbA1c のみ場合は 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 130mmHg 以上 または 拡張期 85mmHg 以上
④	問診	喫煙歴あり(①～③が 1 つ以上ある場合にカウント)

2 つ以上
積極的支援

1 つ
動機づけ支援

上記①～④が

3 つ
積極的支援

1～2 つ
動機づけ支援

支援ごとのサポート内容

支援機関		口動機付け支援	口積極的支援
初回	0 ヶ月	個別面談（20 分程度）	
継続	1 ヶ月後	電話又はメール	電話又はメール
	3 ヶ月後		個別面談（採血あり）
	5 ヶ月後	電話又はメール	電話又はメール
最終	6 カ月後		個別面談（採血あり）

※65 歳以上 75 歳未満は、積極的支援と判定されても動機づけ支援となります。