



# 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な…。」

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

□腹囲

男性 85cm 以上・女性 90cm 以上

□BMI

25 以上

① 血糖	空腹時血糖 100mg/dl 以上 (HbA1c のみ の場合は 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		□動機付け支援	□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	
	3ヶ月後		
	5ヶ月後	電話又はメール	
最終	6ヵ月後	電話又はメール	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。

《ご予約・お問合せ》 野崎徳洲会病院 健診センター

072-818-0035（直通） 9:00～17:00（月～土曜日 ※祝日を除く）