

特定保健指導って何？



特定健診では、メタボリックシンドロームの予防・解消のために、継続的な支援である特定保健指導が実施されます。メタボリックシンドロームに関係する腹囲、BMI、血糖、脂質、血圧、喫煙歴から特定保健指導の対象者を以下のフローチャートに従って選定していきます。積極的支援、動機付け支援に判定された方は、特定保健指導を受けることができます。基本的に40～74歳までの方が対象となりますが、各健康保険組合によって取り決めが異なりますので、詳しくは担当者にお問い合わせください。



特定保健指導の対象者かどうかご自身の健診結果と照らし合わせてみましょう！

STEP 1 肥満リスクを判定

- ① 腹囲が男性で85cm以上、女性が90cm以上
- ② ①に該当せず、BMI 25以上
- ③ ①、②いずれにも該当しない ▶▶▶

健診結果の見方や生活習慣の改善のための情報提供を行います。
(現時点ではメタボリックシンドロームではありません。)

STEP 2 検査結果より追加リスクをカウント

①血糖	空腹時血糖 HbA1の場合	100mg/dl以上 または 5.6%以上	<input type="checkbox"/>
②脂質	中性脂肪 HDL コレステロール値	150mg/dl以上 または 40mg/dl未滿	<input type="checkbox"/>
③血圧	収縮期(最大)血圧 拡張期(最小)血圧	130mmHg以上 または 85mmHg以上	<input type="checkbox"/>
④喫煙	①～③に1つ以上該当する方で、喫煙歴がある		<input type="checkbox"/>

①～④の該当数

個 / 4 個

肥満度	①血糖 ②脂質 ③血圧	④喫煙歴	対象	
			40～64歳	65～74歳
≥85cm(男性) ≥90cm(女性)	①～③のうち2つ以上が基準外に該当	/	積極的支援	動機付け支援
	①～③のうち1つが基準外に該当	あり なし		
上記以外で BMI ≥ 25	①～③全部が基準外に該当	/	積極的支援	動機付け支援
	①～③のうち2つ以上が基準外に該当	あり なし		
	①～③のうち1つが基準外に該当	/		

※特定健診判定とメタボリックシンドローム判定では血糖の診断基準が異なります。

※高血糖や脂質異常症、高血圧で服薬中の人は継続的に医療機関で受診しているため保健指導の対象とはなりません。

特定保健指導をご希望される方は、倉敷スイートホスピタル 外来までご連絡下さい。
火曜～金曜日 午後2時～4時【要予約】
<予約先> 倉敷スイートホスピタル TEL: 086-463-7111 (代)