

第2期 データヘルス計画実施中!

「特定保健指導」で 健康な生活をGET!

特定健診を受けた方のうち、生活習慣病になるリスクが高い方に「特定保健指導」が行われます。

病気を未然に防ぐチャンスですから、案内が届いた方は必ず参加してください。

特定保健指導の対象者は こうして選ばれます

「内臓脂肪の蓄積」がある方のうち、「血圧」「血糖」「脂質」の検査数値と「喫煙習慣」の有無から判断して、対象者が選定されます。

血圧や血糖など、それぞれの数値はそれほど悪くなくても、リスクが重なると「メタボリックシンドローム」になりやすくなります。糖尿病や心筋梗塞、心不全、脳卒中、脳梗塞などの大病を発症する前に、保健指導によって生活習慣を改善するための取り組みです。

リスクの数に応じて「動機づけ支援」と「積極的支援」の2通りの特定保健指導に分けられています。

当組合の特定保健指導の実施方法には、来所型と訪問型があります。詳細につきましては4ページの「特定保健指導実施機関」または当組合ホームページの「特定保健指導の申し込み」をご覧ください。



腹囲 **男性** 85cm 以上 **女性** 90cm 以上である

NO

YES

BMIが25以上である
BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²

NO

YES

右の該当項目のうち
いくつあてはまるかチェック

0個 1個 2個 3個

喫煙習慣

なし

あり

情報提供のみ

動機づけ支援

積極的支援
(65歳~74歳は
動機づけ支援)

特定保健指導

あてはまるものにチェック

血圧 収縮期血圧：130mmHg 以上
または
拡張期血圧：85mmHg 以上

血糖 空腹時血糖：100mg / dL 以上
または
ヘモグロビン A1c：5.6%以上

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

0個

1個

2個以上

喫煙習慣

なし

あり

情報提供のみ

動機づけ支援

積極的支援
(65歳~74歳は
動機づけ支援)

特定保健指導

※高血圧症、糖尿病、脂質異常症の治療のための薬を服用中の方は特定保健指導の対象となりません。