

特定保健指導とは

特定健診の結果を見て、生活習慣病の発症リスクは高いものの、生活習慣の改善によって予防効果が多く期待できる方に対して、医師、管理栄養士、保健師などの専門スタッフが継続的に生活習慣の改善をサポートするものです。

人間ドックや特定健診の結果から、 保健指導対象者が判定されます

腹囲

男性 85cm以上 女性 90cm以上

BMI

「腹囲」の基準には非該当だが、BMI 25以上

追加リスク

血糖

空腹時血糖 100mg/dl 以上
または
HbA1c 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

血圧

収縮期血圧 130mgHg 以上
または
拡張期血圧 85mgHg以上

喫煙 たばこを習慣的に吸っている

腹囲 または **BMI** に該当し、**追加リスク（血糖・脂質・血圧）** のうち1つ以上該当した方は
保健指導対象者

※糖尿病、脂質異常症、高血圧で治療中の方は支援の対象外。

保健指導ではこんなことを話します

1. 保健指導の説明

保健指導について概要をお話しします。

2. 検査結果の説明

保健指導について概要をお話しします。

3. 生活習慣の聞き取りやアドバイス

特定保健指導は対象者の生活習慣の全てを見る必要があるため、栄養面のほかにも、運動や睡眠量、ストレスについても話をします。

4. 体重と腹囲の目標設定

6ヵ月または3ヵ月の期間で達成する目標値を設定します。支援する内容は契約により異なります。

5. 目標を達成するための行動計画

体重や腹囲の減少など、それぞれの目標を立ててどんな運動や食事をして生活習慣の改善に取り組んでいくかをスタッフと一緒に考えます。

6. 質疑応答

生活を変えていく上での不安や疑問をお聞きして適切なアドバイスを行います。

支援期間中（3ヵ月または6ヵ月）はメールや電話などでスタッフが継続的な支援をします。

特定保健指導の後は血液検査でチェック！

当院の特定保健指導を受けられた方は血液検査をご利用いただけます。取り組みの成果と健診のアフターフォローとして、ぜひご活用ください。