

対象者は  
必ず受けるのが  
ルール!

メタボ脱出のチャンス!  
この機会を逃さないで。

【健保組合からのお願い】

特定保健指導を受ける人が少ないと、健保組合が国に  
拠出する高齢者医療への納付金が増えるペナルティが  
あります。その結果、皆さんが負担する保険料が増えて  
しまうことも!  
特定保健指導の通知を受けた人は実施をお願いします。

# 特定保健指導で メタボ脱出

特定健診を受けた40歳以上の人で、  
メタボのリスクがあった人には、保健  
師等による特定保健指導(メタボ改善  
のためのサポート)が受けられます。  
これは「生活習慣を見直すことによ  
ってメタボ改善の見込みがある人」に実  
施されます。無料で受けられますので、  
ご案内を受け取った人は、ぜひこの  
チャンスを活用してください。多くの  
人がメタボを脱出しています。



## 特定保健指導の対象になるのは?

① AまたはBにあてはまりますか?

A 腹囲が男性85cm以上 女性90cm以上      B BMIが25以上

② 次の①~④にいくつあてはまりますか?

① 血圧

収縮期血圧 130mmHg以上  
拡張期血圧 85mmHg以上

③ 血糖

空腹時(随時)血糖 100mg/dl以上  
HbA1c 5.6%以上

② 脂質

空腹時中性脂肪 150mg/dl以上  
(随時中性脂肪 175mg/dl以上)  
HDLコレステロール 40mg/dl未満

④ 喫煙\*

タバコを習慣的に吸っている  
(最近1ヶ月以内に吸った)

\*①~③のどれかにあてはまる場合のみカウント

③ ①②の結果は、下のどれにあてはまりますか?

\*A・B両方に該当する  
場合はAで判定

A+2で2つ以上該当

B+2で3つ以上該当

積極的支援

A+2で1つ該当

B+2で1~2つ該当

動機付け支援

A・Bに該当しないまたは②で該当なしの場合は「情報提供」となります。

※高血圧、脂質異常、高血糖の治療で薬を飲んで  
いる人は、特定保健指導の対象外です。

※65~74歳の方は、積極的支援に該当しても、  
動機付け支援となります。2年連続で積極的支援  
に該当した方でも、1年目に3ヶ月以上の継続的  
な支援を終了し、かつ1年目の結果が改善してい  
る場合は、動機付け支援になることがあります。

## 目標は3ヶ月で2kg減

特定保健指導では無理のない健  
康目標を保健師等と一緒に立て、3~  
6ヶ月の支援期間で減量と体重維持  
のコツを学びます。血圧・血糖・脂  
質といったメタボリスクは体重を少  
し減らすだけで改善します。対面だ  
けではなく、オンライン面談やアプリ  
によるサポート支援があるところも  
あり、忙しい人  
でも気軽に効率  
よく受けること  
ができます。



### 積極的支援とは?

メタボリスクが高めの人向けの支援です。面談で保健師等が生活習慣の改善策  
をアドバイスしながら、一緒に健康目標を設定します。さらに3~6ヶ月の間、メ  
ールや電話等で継続的に支援を行います。

### 動機付け支援とは?

メタボリスクが中程度の人向けの支援です。原則1回、個別またはグループで  
のミーティングで保健師等と一緒に健康目標を設定します。3ヶ月後に目標が達  
成できたか、メールや電話で確認します。