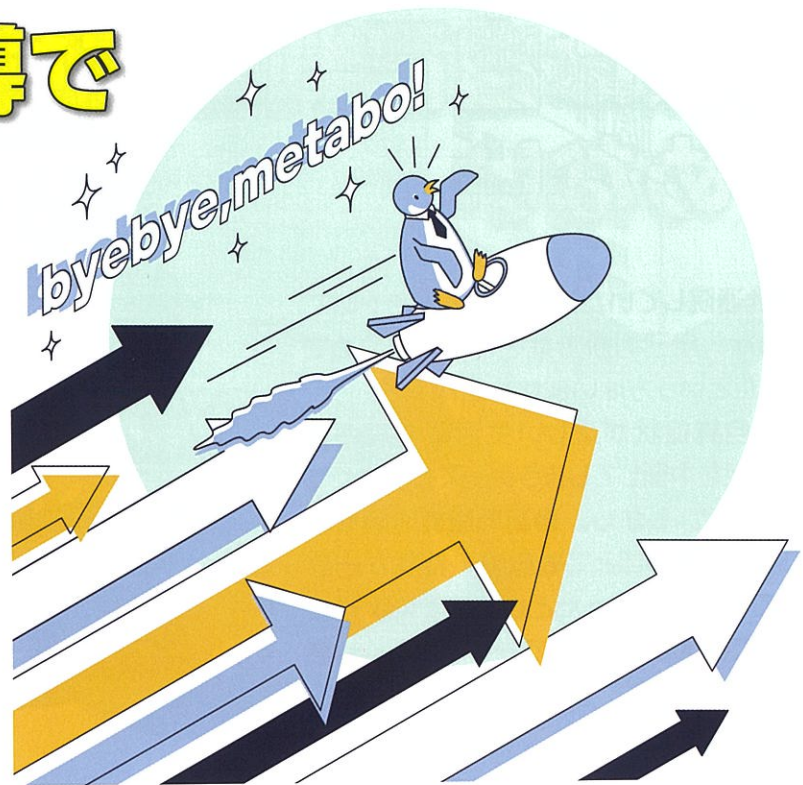


メタボ脱出のチャンス!この機会を逃さないで。

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。多くの方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)

*①~④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のんでいる人は、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。