

どう  
なの

# 特定保健指導



特定保健指導とは、特定健診の結果に基づき、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的に、専門スタッフ(保健師、管理栄養士など)によって行われる健康支援です。

## 特定保健指導って

## どんなことをするの？

特定健診でメタボリックシンドロームの該当者や予備群と判定された方に対して、専門のスタッフが、食生活や運動面から生活習慣改善のための支援を行います。「積極的支援」と「動機付け支援」の2つがあり、リスクに応じて実施されます。生活習慣を改善するための、その人に合った健康支援が受けられます。

### 特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクがある場合

#### 特定保健指導

##### 積極的支援

(メタボリックシンドロームのリスクが **高** 程度の人向け)

##### 動機付け支援

(メタボリックシンドロームのリスクが **中** 程度の人向け)

#### 初回面接

やりやすい  
計画を立て  
ましょうね



やりやすい  
方法でいいん  
ですね



現在の生活習慣を見直し、改善に向けて無理なく継続できる目標と行動計画を立てます。

※オンラインで行う方法や、健診当日に行う場合もあります。

運動は苦手ですが  
歩くのならば  
できそうです



#### 継続的な支援

目標・行動計画の  
実行状況の確認  
や見直しを行い、  
電話やメールなど  
で継続的に支援  
します。



その後  
いかが  
ですか?

お酒の量を  
減らしたら  
体調がいいです

各自で生活習慣  
改善に取り組み  
ます。

目標の歩数に  
足りないから、  
今日はちょっと  
遠回りして帰ろう



#### 行動計画の実績評価 (初回面接から3カ月経過後)

3カ月以上経過  
後に生活習慣改  
善の目標や行動  
計画の達成状況  
を確認します。



3cm  
減りました

よし!!  
特定保健指導  
を受けて  
よかったです

3カ月後に生活  
習慣改善の目標  
や行動計画の達  
成状況を確認し  
ます。



3kg  
減りました  
よかったー  
これからも  
続けて  
いきます!

対象となった方は必ず特定保健指導を受けましょう!!

●お問合せ先●

へるすびあ健診センター

〒174-8526 東京都板橋区坂下1丁目33番12号 TEL: 03-5970-6811

電設健保 健康管理課

〒102-8421 東京都千代田区二番町4番地2 TEL: 03-3265-0307

各課直通のダイヤルインをご利用ください。(1ページ参照)