

特定保健指導

生活習慣改善

今ならまだ間に合います 受けよう! 特定保健指導

特定保健指導とは、特定健診の結果、メタボリックシンドローム（メタボ）のリスクがあるとわかった人に対して行われる、専門スタッフによるサポートです。生活習慣を改善し大きな病気の予防ができる、このチャンスをぜひ活用しましょう。

あなたの血管、
爆発寸前
かもしれません



Point!

プロのアドバイスが無料

医師や保健師、管理栄養士などの専門家が、個人のライフスタイルを尊重した無理のないアドバイス・サポートをします。費用はかかりません。

実は
こんな
事情も…

特定健診や特定保健指導を受ける人が少ない場合、国に拠出している後期高齢者支援金が増える仕組みになっています。支援金が増加して健保の財政が悪くなると、皆さんのが支払う保険料が上がるかもしれません。健康のためにも、保険料負担軽減のためにも、特定健診・特定保健指導は必ず受けましょう。

そもそも 内臓脂肪に高血圧や高血糖、脂質異常が重なっている状態。
メタボとは? 心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病の合併症などを引き起こす要因にもなる。

特定保健指導の対象になるのはどなん人?

Q1

あなたは下記のいずれかにあてはまりますか?

- 腹囲がオーバーしていた
・男性85cm以上
・女性90cm以上
※またはCTスキャンで内臓脂肪が100cm²以上

BMIが25以上だった

いいえ

はい

Q2

あなたは下記にあてはまるものがいくつありますか?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 血圧 いずれか1つでも
・収縮期(最高血圧) 130mmHg以上
・拡張期(最低血圧) 85mmHg以上 | <input type="checkbox"/> 血中脂質 いずれか1つでも
・中性脂肪 150mg/dL以上
・HDLコレステロール 40mg/dL未満 |
| <input type="checkbox"/> 血糖値 いずれか1つでも
・空腹時血糖 100mg/dL以上
・HbA1c 5.6%以上 | <input type="checkbox"/> たばこを吸っている
(血圧・血糖値・血中脂質が1つ以上)
(あてはまるときカウント) |

2つ以上

1つ

なし

対象外

リスクに応じて
情報提供や受診勧奨

健診データ
をチェック!

*腹囲は基準値内・BMIが25以上でリスクが1~2つの場合は動機付け支援。

※血圧降下剤等を服用中の人には、特定保健指導の対象になりません。

※65歳以上の人には積極的支援レベルで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人のうち、1年目に積極的支援を終了して2年目の特定健診結果が一定以上改善している人は、2年目の特定保健指導は動機付け支援となる場合があります。

対象外の人も油断は禁物

今回は基準値内だった方も、よくない生活習慣を続けていれば、いずれそのツケがやってきます。食生活・運動・飲酒・喫煙など、普段の生活習慣を見直してみましょう。

こんな人は特に要注意

- 太っている、あるいは年々体重が増えている
- 健診結果はどれも基準値内だが、年々数値が悪化している
- 高血糖・高血圧・脂質異常などリスクが重なっている

けんぽお知らせ板