

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

そもそもメタボとは? 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。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んな人?

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

Q2 あなたは下記にあてはまるものがいくつありますか?

☐ 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

☐ 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

☐ 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

☐ 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)

はい

↓2つ以上

積極的支援*
メタボのリスクが高い

↓1つ

動機付け支援
メタボのリスクが中程度

↓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!

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。

対象外の人でも油断は禁物

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