

★特定健康診査から特定保健指導の対象者の選定、特定保健指導の実施までの流れ★

特定健診

健診結果

スタート

①腹囲 男性 85cm 以上
女性 90cm 以上

②BMI (肥満指数) 数値 ※
25 以上

はい →
いいえ→

※BMI =
体重 ÷ (身長 × 身長)

《危険因子》 (a) ~ (c) までのうち、該当するものはいくつありますか？

(a) 血糖 空腹時血糖：100mg/dl 以上 または
HbA1c：5.6% 以上 (NGSP 値)

(b) 脂質 中性脂肪：150mg/dl 以上 または
HDL コレステロール：40mg/dl 未満

(c) 血圧 最高 (収縮期) 血圧：130mmHg 以上 または
最低 (拡張期) 血圧：85mmHg 以上

①腹囲該当者		②BMI 該当者			危険因子 該当なし
2つ以上該当	1つ該当	3つ該当	2つ該当	1つ該当	

現在、たばこを習慣的に吸っている

65歳未満である

情報提供
～メタボリックシンドロームの危険性がない人が対象～

積極的支援
～メタボリックシンドロームの危険性が高い人が対象～

動機づけ支援
～メタボリックシンドロームのリスクが出現し始めた人が対象～

*糖尿病・血圧・脂質の内服治療を受けている方は、検査数値に関係なく「情報提供」になります。

特定保健指導対象者

「健診結果説明会」
健診結果を振り返り、日常生活に生かすため看護師、栄養士等が個別相談を行います。

特定保健指導
6か月間、個別相談を通し、専門的知識を持ったスタッフが各自に合わせた生活改善のサポートを無料で行います。

内容

- ①スタッフと一緒に健診結果を振り返り、目標を立てる
- ②実践期間の中間の3か月目に計測
- ③6か月後に評価
- ④6か月後の評価までの間、手紙、電話等でサポートします