

生活習慣病を予防するために特定保健指導を受けましょう！

# 特定保健指導のご案内

## 【特定保健指導とは】

特定健診の結果をもとにメタボリックシンドロームのリスク数に応じて、生活習慣の改善が必要な方に行われる保健指導のことです。

各リスク数に応じて、**①積極的支援**  
**②動機付け支援**に分けられます。

ご自分の健康状態を把握しながら、健康な生活を送れるようにサポートさせていただきます。

動脈  
硬化

脳梗塞

心臓病

## 内臓脂肪蓄積のリスク判定

- ◇内臓脂肪肥満 A  
＜腹囲＞男性 85 cm以上/女性 90 cm以上
- ◇内臓脂肪肥満 B  
＜腹囲＞男性 85 cm未満/女性 90 cm未満  
かつ＜BMI＞25 以上



## 追加リスク判定

- ◇血 糖：空腹時血糖値 100 mg/dl 以上または HbA1c5.6%以上
- ◇脂 質：中性脂肪 150 mg/dl 以上または HDL コレステロール 40 mg/dl 未満
- ◇血 圧：収縮期血圧 130mmHg 以上または 拡張期血圧 85mmHg 以上
- ◇喫煙歴：上記リスクが1つでもある場合にリスクとして追加

内臓脂肪肥満 A で追加リスクが2つ以上または、  
内臓脂肪肥満 B で追加リスクが3つ以上の方は、



**積極的支援**

を受けましょう

内臓脂肪肥満 A で追加リスクが1つ または  
内臓脂肪肥満 B で追加リスクが1～2つの方は、



**動機付け支援**

を受けましょう

どんなことをするの？

(問い合わせ先 役場健康福祉課 55-3119)

## 特定保健指導ってなにをするの？

- ・生活習慣病の改善・生活習慣病予防を目的に、専門職が個別にサポートします。
- ・生活習慣について一緒に振り返り、無理のない範囲で生活の改善方法を提案します。
- ・わからないことがあればいつでも聞いてください。

### 特定保健指導の流れ

	方 法	内 容	時 間
初回面接	個別面接 (役場またはご自宅)	・体重・腹囲・血圧測定 ・健診結果・生活習慣の振り返り ・運動・食事に関する目標設定 など	30分 程度
▼ 実 践	電話または手紙	・ご自身の取り組みについて途中経過を 確認	-
▼ 実施評価	個別面接 (役場またはご自宅)	・体重・腹囲・血圧測定 ・実践内容の振り返り など	30分 程度



#### ・自覚症状がないのに受けなくてはいけないのですか？

→**自覚症状が出てからでは遅いです！**

高血圧、糖尿病などの生活習慣病の多くは自覚症状がないまま進行します。  
健診結果を放置していると徐々にからだにダメージがかかります。  
生活習慣改善に取り組むなら今です！



#### ・時間が取れないし、受けなくても良いですか？

→**放置しておくとう糖尿病や心臓病などの大きな病気になり、通院や治療に時間やお金がかかります！**

保健指導を受けることで、ご自身の生活スタイルに合わせた生活習慣の改善に取り組むことができます。

生活に支障が出るのを未然に防ぎ、治療に費やす時間やお金を節約！

生活習慣病・生活習慣病予備軍から脱却し、

健康に自信が持てるようにサポートします！