

特定保健指導で、あなたの生活改善を応援します

特定保健指導とは、特定健診で、メタボリックシンドロームまたはそのリスクが現れはじめたと判定された人に、生活習慣を改善してもらうために支援するものです。

特定保健指導の支援内容は、メタボリックシンドロームのリスクに応じて、「動機付け支援」、「積極的支援」の2種類があります。

| | |
|--------|---|
| 動機付け支援 | 保健師、管理栄養士等と面接し、実行しやすい生活習慣改善のための目標を立て、3～6か月後に、健康状態や生活習慣の確認を行います。 |
| 積極的支援 | 初回面接で生活習慣の改善の目標を立て、その後、面接や電話で生活習慣改善の支援を行い、3～6か月後に健康状態や生活習慣の確認を行います。 |

あなたの保健指導レベルを確認

STEP1 検査値を確認

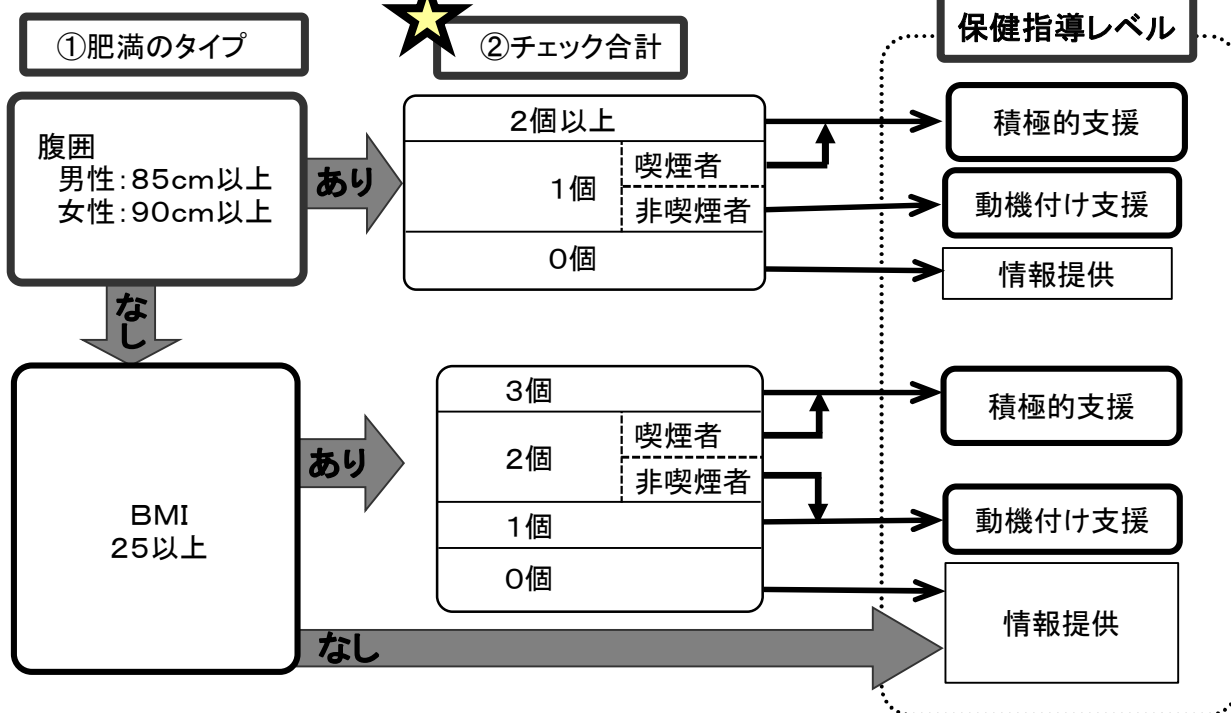
| 検査項目 | | 数値 | チェック |
|------|---------------------------------|--------------|--------------------------|
| 血圧 | 収縮期血圧 | 130(mmHg)以上 | <input type="checkbox"/> |
| | 拡張期血圧 | 85(mmHg)以上 | |
| 血糖 | 空腹時血糖 | 100(mg/dl)以上 | <input type="checkbox"/> |
| | 空腹時血糖を測定していない場合 HbA1c(NGSP値) | 5.6(%)以上 | |
| 脂質 | 中性脂肪 | 150(mg/dl)以上 | <input type="checkbox"/> |
| | HDLコレステロール | 39(mg/dl)以下 | |

この合計を2の②で
使います

★
チェック
合計

個

STEP2 肥満のタイプ・チェック数・喫煙歴から確認



STEP3 年齢・内服の有無で保健指導レベルが変わります

- ① 65歳以上の人は、積極的支援になった場合でも「動機付け支援」となります。
- ② 血圧・血糖・コレステロール・中性脂肪を下げる薬を内服している人は「情報提供」になります。かかりつけ医の指示に従い、治療と生活改善を継続してください。