

■ 特定健診を受ける40～74歳の方におすすめ！

# 「特定保健指導」

メタボは生活習慣病の前兆です！

▼「メタボリックシンドローム」は、  
内臓脂肪型肥満に加え、高血圧・高血糖・  
脂質異常のうち2つ以上を合わせもつ状態  
です。

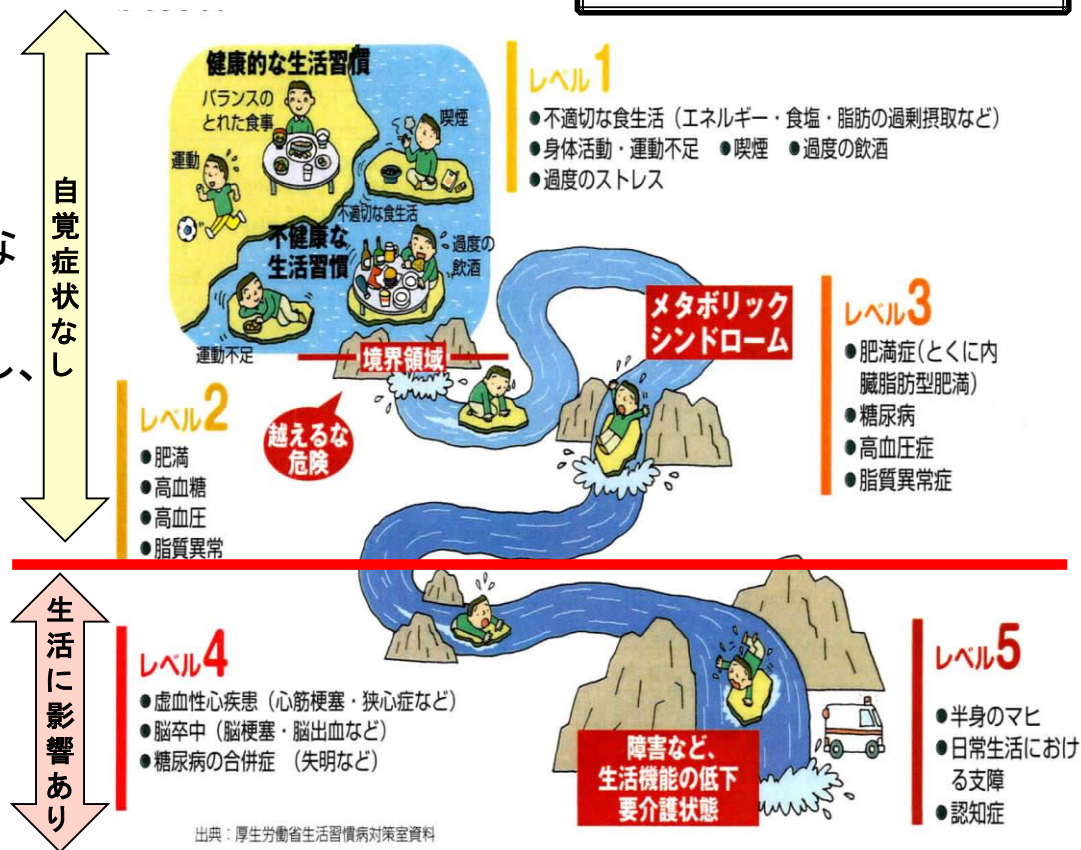
▼レベル1～3では一つ一つの異常は軽度な  
ため自覚症状はありません。しかし、ここで  
放置してしまうと、動脈硬化が急速に進行し、  
介護が必要な状態へつながっていきます。

▼自覚症状のない段階(レベル1～3)で  
対策が必要です。

そこで利用できるのが

『特定保健指導』です！

生活習慣病の進行イメージ図



## 特定保健指導とは？

▼特定保健指導とは、  
“メタボリックシンドロームの予防・改善を目的に行う保健指導”のことです。  
保健師が生活習慣改善を継続的にサポートしています。



▼特定健診を受診された方で、健診結果から内臓脂肪蓄積・生活習慣病のリスクのある方が対象となります。

▼2種類の支援レベルがあり、生活習慣病リスクの高い「積極的支援レベル」の方へは、より手厚い支援内容となっています。

**「積極的支援レベル」**：メタボリックシンドロームに該当または予備軍に該当する方が対象。  
個別面談2回に加え、電話や手紙で継続的にサポートします。

**「動機づけ支援レベル」**：メタボリックシンドロームになりかけている方が対象。  
個別面談1回に加え、手紙でサポートします。



健診結果をチェックしてみましょう！  
あなたは「特定保健指導」の対象ではありませんか！？

※血圧・血糖・脂質について服薬中の方は特定保健指導の対象となりません。

**STEP1**

「内臓脂肪蓄積リスク」  
チェック

■ 腹囲

- 男性 85cm以上
- 女性 90cm以上

■ BMI

- BMI 25以上

**STEP2**

「追加リスク」  
チェック

■ 血圧

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

■ 血糖

- 空腹時血糖値 100mg/dl以上  
または
- HbA1c(のみ測定) 5.6%以上

■ 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

■ 喫煙



- あり
- \* 左記の検査値に1つでもチェックがついた場合、追加でカウントする

**STEP3**

「保健指導レベル」  
チェック

■ STEP1で「腹囲」に該当

- STEP2で追加リスクが、

2~4つ 該当

1つ 該当

■ STEP1で「BMI」に該当

- STEP2で追加リスクが、

3~4つ 該当

1~2つ 該当

あなたの支援レベルは

**積極的支援レベル**

**動機づけ支援レベル**

## 特定保健指導を受けるには？

- ▼特定保健指導を受けるには利用券が必要です。  
現在ご加入の保険者へお問い合わせください。  
すでに利用券をお持ちの場合は、特定保健指導を受けたい医療機関・健診  
お問い合わせください。



### <広島共立病院 健診センターで受けたい方へ>

特定保健指導は予約制です。健診センターまでお問い合わせください。

連絡先：(082)879-1111(代)、(082)879-1223(健診センター直通)

\*保健指導対応可能な日時：平日(月～金) 10時～午後4時まで

- ▼当院では、協会けんぽ、地方共済組合、広島市職員共済組合、国民健康保険に加入されている被保険者の方は、健診日当日に特定保健指導を受けることができます。  
対象となる方へは、健診時に保健師よりご案内しております。