

特定保健指導のご案内

判定
方法

特定健康診査の結果にもとづき、生活習慣改善の必要性を3段階に分けて判定し、それぞれに合わせた保健指導を行います。

ステップ① 腹囲とBMIから内臓脂肪蓄積のリスクを判定

腹囲 男性：85cm以上 女性：90cm以上

はい

いいえ

BMI 数値が25以上

はい

いいえ

タイプA

タイプB

ステップ② 診断結果と問診票からリスク数を判定

- ① 血糖：HbA1c 5.6%以上
- ② 脂質：空腹時中性脂肪 150mg/dl以上
(やむを得ない場合は随時中性脂肪175mg/dl以上) または
HDLコレステロール 40mg/dl未満
- ③ 血圧：収縮期血圧 130mmHg以上
拡張期血圧 85mmHg以上
- ④ 喫煙歴 (①～③が1つでもある場合に、リスクとしてカウント)

特定保健指導の対象
ではありません
今後も生活習慣に
気を付け、来年度も
健診を受けましょう



ステップ②の
リスクはどれも
あてはまらない

タイプAでステップ②のリスクが 1つ
タイプBでステップ②のリスクが 1～2つ

タイプAでステップ②のリスクが 2つ以上
タイプBでステップ②のリスクが 3つ以上

「動機づけ支援」

リスク
中

の対象です

「積極的支援」

リスク
大

の対象です

保健師や管理栄養士などのサポートを受け
ながら生活習慣を見直しましょう。

65歳～74歳の「積極的支援」該当の方は「動機づけ支援」となります。

STEP ②の①～③に関して、お薬を飲んでいる方は、継続的に医療機関に受診しているため、対象外です。

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行します。

特定保健指導の案内が届いたら、ぜひ申し込みましょう。

