



「特定保健指導ってなあに？」

— 特定健診・特定保健指導シリーズ② —

平成 20 年度より始まった特定健診・特定保健指導は、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）とその予備群を見つけ、糖尿病や高血圧症、狭心症、心筋梗塞、脳卒中などの生活習慣病を予防することがねらいです。

特定健診結果は、下表の特定保健指導の階層化に従って①情報提供 ②動機づけ支援 ③積極的支援の三段階に分けられます。

①情報提供とは・・・

すべての検査が標準値内、または生活習慣病で治療中の人

②動機づけ支援とは・・・

腹囲+追加項目 1 つ、または BMI25 以上+追加項目 1 つまたは 2 つ該当する人

③積極的支援とは・・・

腹囲+追加項目 2 つ以上、または BMI25 以上+追加項目 3 つ該当する人

特定保健指導の階層化

腹囲：男性 85cm以上、女性 90cm以上 又は BMI25 以上	
+	
追	①血糖 空腹時血糖 100mg/dl
加	②脂質 中性脂肪 150mg/dl 以上 又は HDL コレステロール 40 mg/dl 以下
項	③血圧 最高血圧 130 mg 以上、又は最低血圧 85 mg 以上
目	④喫煙 ①～③が 1 つ以上ある場合にカウントする

注：BMI とは、体格指数のことで肥満度を知ることができます。

計算方法：体重kg÷身長 m ÷身長 m

動機づけ支援・積極的支援の人は、6ヶ月間の特定保健指導を受けるようになっています。

6ヶ月後の希望のすがた・・・「腹囲を 2cm減らす」などを考えていただき、そのために明日から実行できる行動目標を立てます。

たとえば、食事を腹八分目にする・ウォーキングを 20 分実施など今のあなたの生活習慣を改善することが疾病予防につながるのです。

私たち保健師、栄養士等がそのお手伝いをいたします。



1に
運動

2に
食事

3に
禁煙