

受けられていますか？

# 健康診断後の特定保健指導



特定保健  
指導とは？

健康診断の結果を基に生活習慣病の発症リスクの高い方を対象に、保健師等の専門家と一緒に生活習慣を見つめ直し、ご自身に合った方法で生活習慣病の予防を実施しています。

健康診断・特定保健指導は必ず受け、からだの状態や変化に早めに対応することが大切です！

## 特定保健指導の対象者

腹囲

男性85センチ以上  
女性90センチ以上

腹囲  
BMI

男性85センチ未満  
女性90センチ未満 + BMIが25以上

血圧…収縮期血圧(上の血圧)130mmHg以上、または拡張期血圧(下の血圧)85mmHg以上  
脂質…中性脂肪値150mg/dl以上、またはHDLコレステロール値40mg/dl未満  
血糖…空腹時血糖値(やむを得ない場合は随時血糖)100mg/dl以上、またはHbA1c 5.6%(NGSP)以上  
喫煙…上記3つのうち1つでも当てはまる方はカウントされます

特定保健指導対象者となります

該当する項目数が

2つ以上 積極的支援  
1つ以上 動機づけ支援

該当する項目数が

3つ以上 積極的支援  
1つか2つ 動機づけ支援

## 特定保健指導の申込みまでのながれ

健康診断を受診し、  
健診結果が健保組合へ届きます

健診結果より「対象者」に該当  
「積極的支援」または「動機づけ支援」

健保組合から「特定保健指導のご案内」を  
事業所またはご自宅にお送りします

対象者は事業所または  
直接健保組合へ申込みをします

## 特定保健 指導の ながれ



## 面談はオンラインでも可能です

保健師等の専門家との面談は対面による面談のほか、オンラインによる面談も行っています。

### オンライン面談のメリット

- ①面談の申込みは予約管理システムを使って24時間いつでも可能です。
- ②面談時間は、平日は8時～20時、土曜日は9時～18時で可能です。
- ③面談はご自身のパソコン、スマートフォン、タブレットで参加可能です。

例えば…●リモートワークや客先に常駐している方 ●日中は仕事や家事で忙しい方  
●コロナ禍で対面での面談に不安のある方におすすめです！

