

受けていますか？ 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(やむを得ない場合は随時中性脂肪175mg/dl以上)、
またはHDLコレステロール値40mg/dl未満
血糖… 空腹時血糖値100mg/dl以上、またはHbA1c5.6%(NGSP)以上
喫煙… 喫煙歴のある方で上記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 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
事業所及びご自宅にお送りします

対象者は事業所を通して
直接健保組合へ申込みをします

特定保健 指導のながれ

特定保健指導は
無料です！



面談

目標を決める



実践

ウォーキングなど



評価

3～6ヶ月後

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。

Powered by kencom

気軽に参加できる大人気ウォーキングイベント！

みなで歩活
— minnade arukatsu —

エントリー期間: **10.1-10.30**

2025/10/1(水)14:00～2025/10/30(木)23:59

イベント期間: **10.31-11.30**

2025/10/31(金)00:00～2025/11/30(日)23:59

イベント期間中のチーム平均歩数や
個人スコアで入賞者には商品券などの
記念品をプレゼント！

※記念品等の詳細は10月上旬にホームページ等でご案内いたします。

みんなで歩活の参加はこちらから！

まだkencomに登録していない方

アプリをダウンロード！
kencomに登録！



すでにkencomに登録している方

「みんなで歩活」に
エントリーしましょう！

