

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(最高)血圧130mmHg以上、または拡張期(最低)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HbA1c 5.6%(NGSP値)以上
喫煙… 喫煙歴あり(他のリスクが1個以上ある場合にカウント)

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

対象者は委託業者に直接申込みをします

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

電話やメール・
お手紙などで
サポート
いたします



評価

3～6ヶ月後

面談はオンラインで行います 面談はご自身のパソコン、スマートフォンなどで参加可能です。

事業所での対面面談ご希望の場合は、事業所を通して健保組合に申込みください。

Powered by kencom

気軽に参加できる大人気ウォーキングイベント！

みんなの歩活
— minnade arukatsu —

エントリー期間: 10.1～10.29

2026年10月1日(木)14時～10月29日(木)23時59分

イベント期間: 10.30～11.30

2026年10月30日(金)0時～11月30日(月)23時59分

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！

