

# 特定保健指導について

健診結果をもとにメタボリックシンドロームが心配される方を対象に管理栄養士・保健師などの専門職が生活習慣を見直すサポートをして、検査数値改善を目指す3か月間のプログラムです。

※組合員のうち特定健康診査の実施年度中に40~74歳となる方(実施年度中に75歳になる75歳未満の方も含む)で、かつ当該実施年度の1年間を通じて組合員資格を有している方を対象とします。(年度途中で資格喪失者は対象外)

## 【健診結果の放置は病気のリスク! このままで本当に大丈夫?】

ヘルスケア太郎さん 57歳男性の場合

心筋梗塞を発症し仕事を休職することになりました。



37歳のとき肥満。

40歳のとき肥満に加え、高血圧に!

45歳のとき肥満、高血圧、さらには中性脂肪も高くなっていました。

57歳で心筋梗塞発症

今が改善のチャンス!  
早めに改善することで、未来が変わります!

生活習慣を改善せずに長期間放置しておくと、**血管障害(心筋梗塞や脳梗塞)を発症するリスク**が高まります。

参考: 大阪大学大学院医学系研究科 野口緑氏資料

## 生活習慣病予防のために、ぜひ受診しましょう!

特定健康診査のお申し込み

受診する健診機関と健診コースを選び、申し込みましょう。



特定健康診査の受診

特定健康診査では、腹囲、BMI、血圧、血糖、血中脂質、肝機能、腎機能などをチェック。既往歴や喫煙歴などの生活習慣に関する質問票も記入します。



特定健康診査の結果

検査結果が届きます。



対象者のみ  
特定保健指導のお申し込み

特定保健指導の対象者の方にはご利用案内を通知します。説明をよくお読みのうえ、お申し込みください。後日、管理栄養士などの専門職からお電話させていただく場合がございます。



健診結果の数値を把握することで、**身体のリスクを再認識**することがとても大切です。



特定保健指導の対象者の方は以下となります。

下記のいずれか1つ以上に該当

内臓脂肪肥満

腹囲(へそ周り)が

男性 **85** cm以上

女性 **90** cm以上



上記に該当しないが

**BMI 25** 以上(男女共通)

血圧

最高血圧 **130** mmHg 以上  
または最低血圧 **85** mmHg 以上

血糖

空腹時(随時)血糖 **100** mg/dL  
またはHbA1c **5.6%** 以上

脂質

中性脂肪 **150** mg/dL 以上  
※随時中性脂肪の場合は175mg/dL以上  
またはHDLコレステロール  
**40** mg/dL未滿

タバコ

喫煙中  
※電子タバコ、加熱式タバコを吸っている方も含む

※タバコは、血圧・血糖・脂質のリスクが1つ以上の場合のみカウント。タバコのみ該当の場合は特定保健指導対象外です。