

検診を受けた後の行動こそが大切です！

メタボの予防・改善！「特定保健指導」をご利用ください

特定健診を受けた方で、生活習慣病のリスクが高い方に「特定保健指導」のご案内をしています。

特定 保健指導 とは

健診を受けた結果、メタボリックシンドロームのリスクのある40～74歳までの方を対象に行う健康サポートです。生活習慣を改善するプログラムで健康に関するセルフケア（自己管理）ができるように、健康づくりの専門家である保健師や管理栄養士が寄り添ってサポートします。

「健康」について見直しができる良い機会ですので、特定保健指導の対象になったときは、ぜひ、ご利用ください！

特定保健指導の対象者 健診を受けた40歳以上の方のうち…

腹囲 男性 85cm以上 女性 90cm以上

または BMI 25以上 の方を抽出

さらに以下の追加リスクが1つでもあれば、**特定保健指導対象者**に該当

血圧 血糖 脂質 + 喫煙

※喫煙については、血圧、血糖、脂質のリスクが1つ以上の場合にのみ追加。

特定保健指導の内容

特定保健指導では対象者の健康に向けた目標と行動計画をサポートします！
特定保健指導をきっかけに健康や生活習慣を見直す機会となっています。

STEP 1

目標と行動計画の設定

◎20～30分の初回面談

▶ライフスタイルや体の状態に合わせて、運動や食事、喫煙、飲酒等の生活習慣の改善に向けた取組を個別具体的に提案。

健康に向けた目標と行動計画を一人一人に寄り添って考えます。

STEP 2

3～6カ月チャレンジ

◎行動計画の実践

▶STEP1で考えた具体的な行動計画を実践。保健師または管理栄養士等が応援します。

STEP 3

GOAL!

◎目標達成度のチェック

▶減量等、目標を達成できたかの確認を行うとともに、引き続きの健康づくりについての取組をアドバイスします。



次年度の健診で数値が改善しているか確認しましょう！

特定保健指導が終了した後も、引き続き運動やバランスの良い食事、禁煙等の生活習慣の改善に取り組み、**自分の健康状態がどのように変化したか確認することが重要**です。

特定保健指導を受けて、**生活習慣の改善**に取り組みましょう。



特定保健指導が終了した後も、**日々の健康づくり**に励みましょう。



次年度の健診で数値が改善されているか確認しましょう。

