

特定保健指導の対象はどんな人？

対象年齢は 40 ～ 74 歳です。

特定保健指導とは、特定健診の結果から、生活習慣病のリスクが高く、生活習慣の改善によって生活習慣病の予防効果が多く期待される方に対して保健師や管理栄養士などが生活習慣を見直すサポートをすることです。

✓ 今回の健診結果を下記の表に当てはめてください。

① 腹囲・BMI を記入

	腹囲		BMI
注意	男性85.0以上	女性90.0以上	25.0以上
今回の結果 →	cm	cm	



② 血圧・血糖・脂質を記入し、注意に該当すれば +1 点

	血圧		血糖		脂質	
	収縮期	拡張期	空腹時血糖	HbA1c	中性脂肪	HDLコレステロール
注意	130以上	85以上	100以上	5.6以上	150以上	39以下
今回の結果 →	mmHg	mmHg	mg/dl	%	mg/dl	%
該当で +1 点 →		点		点		点
正常	129 以下	84 以下	99 以下	5.5 以下	149 以下	40 以上
生活習慣を見直しましょう	130-139	85-99	100-125	5.2-6.0	150-299	35-39
生活習慣を見直し、主治医に相談しましょう	140 以上	90 以上	126 以上	6.1 以上	300 以上	34 以下

③ 合計が 1 点以上の方は喫煙で +1 点



腹囲・BMI		0点	1点	2点	3点以上
A	腹囲が 男性 85.0cm 以上 女性 90.0cm 以上	情報提供	動機付け支援	積極的支援 65～74歳は 動機付け支援	積極的支援 65～74歳は 動機付け支援
B	腹囲が 男性 85.0cm 未満 女性 90.0cm 未満 かつ BMI が 25.0 以上	情報提供	動機付け支援	動機付け支援	積極的支援 65～74歳は 動機付け支援
C	A・B に該当なし	情報提供	情報提供	情報提供	情報提供

※特定保健指導は「動機付け支援」「積極的支援」の方が対象となります。高血圧、糖尿病、高脂血症のお薬を服用されている方は、特定保健指導の対象外となります。

※特定健診、特定保健指導の実施義務は保険者です。対象者の選定や受診方法などは、保険者により異なる場合がございます。

今回の保健指導レベルは…