

たか？



特定健診の結果により，特定保健指導が行われる場合があります

【腹 囲】 A 男性 85cm 以上 女性 90cm 以上	+	①血清脂質	中性脂肪 150mg/dl 以上または HDL コレステロール [※] 40mg/dl 未満
		②血圧	最高血圧 130mmHg 以上または最低血圧 85mmHg 以上
		③血糖	空腹時血糖 100mg/dl 以上またはヘモグロビン Alc5.2% 以上

※ HDL コレステロール=善玉コレステロール



6 か月後
健康状態や生活習慣
の確認が行われます

A + ①~③のうち
1 つだけ該当

◎動機づけ支援（メタボの一手前）

個別面接やグループ面接が 1 回行われ，医師・保健師・管理栄養士などのサポートのもと，食事・運動面で実行しやすい目標を自分でたてます。

A + ①~③のうち
2 つ以上該当

◎積極的支援（メタボの危険性が高い）

個別面接やグループ面接で，医師・保健師・管理栄養士などのサポートのもと，食事・運動面で実行しやすい目標を自分でたてます。その後，面接や実技・実習など 3 か月以上の継続的支援が行われます。

事例紹介 【<動機づけ支援> Tさん 70 歳代 男性】

特定保健指導前

<健診結果>

腹囲・血糖の値が高かった

<食事面>

バイキングが好き，野菜が嫌い，肉が好き，早食い

<運動面>

犬の散歩や畑仕事程度

6 か月後

特定保健指導後

<食事面の变化>

バイキングに行く回数を減らし，野菜・魚を多く食べるようになった

<運動面の变化>

スポーツジムに通い始めた

<その他>

定期的な体重測定を習慣づけた

<体重と腹囲の変化> ~こんなに改善されました~

