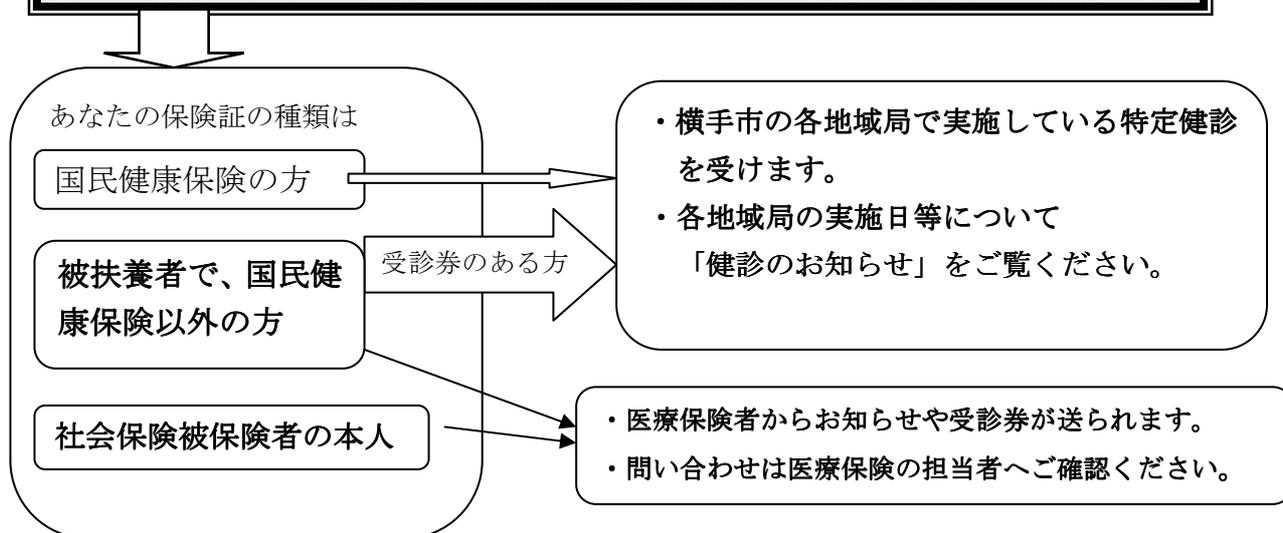


特定健康診査・特定保健指導を受けましょう。

特定健康診査は内臓脂肪の蓄積による生活習慣病を未然に防ぐための健康診査です。健診を受けて生活習慣病の予兆を発見し、早い段階で病気を予防しましょう。

特定健康診査の受け方は？(対象年齢 40歳～74歳)

75歳以上の方は後期高齢者健診を実施します。



特定健康診査後の結果については？

◎手厚い保健指導が受けられます

健診の結果、メタボリックシンドロームおよび生活習慣病に対するリスクが見つかった方には、レベルに応じたきめ細かい「特定保健指導」が受けられます。

① 健診結果の通知

結果にもとづき

生活習慣改善の必要レベルを3段階に分けて判定、通知されます。

② 情報提供(全員)

生活習慣改善の必要性が
低い人

生活習慣改善の必要性が
中程度の人

生活習慣改善の必要性が
高い人

健診結果を確認し、来年度の健診にむけて、さらによい結果となるよう健康的な生活を送りましょう。

③ 特定保健指導の実施

動機付け支援

対象：メタボリック予備軍

生活習慣を改善するため、受診者本人が目標を設定し、実施できるように原則1回の支援が行われます。

積極的支援

対象：メタボリック該当者

期間：3か月～6か月程度

生活習慣を改善するため、受診者本人が目標や行動計画を立て、継続的に実施できるように支援が行われます。

④ 次年度の健診結果で評価



※血糖・血液・脂質について、現在服薬中の人は特定保健指導を受ける事ができません。

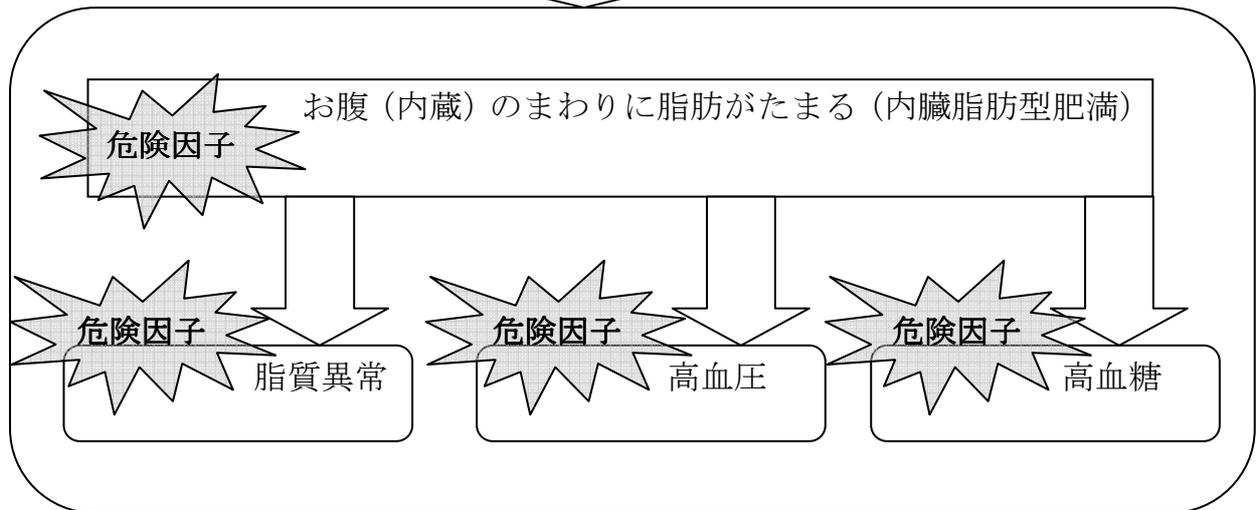
加療している主治医と相談し、生活改善に心がけましょう。

※情報提供とは特定健康診査受診者全員に対して、健診結果と同時に健康の保持、増進、生活習慣改善に必要な情報を提供することです。

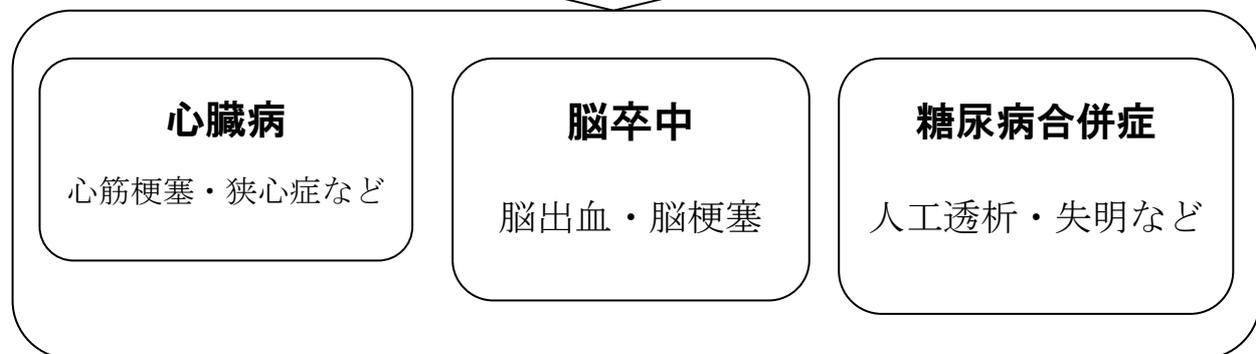
メタボリックシンドロームはこうして進行します！

食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、喫煙、ストレスなど

継続すると



放置すると



メタボリックシンドローム診断基準

●ウエスト周囲径が男性で 85cm、女性で 90cm 以上を要注意とし、

1. 血清脂質異常

中性脂肪値 150mg/dl 以上

または HDL コレステロール値 40mg/dl 未満

2. 血圧高値

収縮期血圧 130mmHg 以上

または拡張期血圧 85mmHg 以上

3. 高血糖

空腹時血糖値 110mg/dl 以上

以上の3項目のうち2つ以上に該当する場合をメタボリックシンドロームと判断します。

特定保健指導(積極的支援・動機付け支援)の該当基準

☆対象年齢：40歳～64歳

腹 囲	追加リスク(注1)	④ 禁 煙 歴	支 援 方 法
	①血糖②脂質③血圧		
男性85cm以上	2つ以上該当		積極的支援
女性90cm以上	1つ該当	あり	
		なし	動機付け支援
上記以外で BMIが25以上	3つ該当		積極的支援
	2つ該当	あり	動機付け支援
	1つ該当	なし	

☆対象年齢：65歳～74歳

腹 囲	追加リスク(注1)	支 援 方 法
	①血糖②脂質③血圧	
男性85cm以上 女性90cm以上	1つ該当	動機付け支援
上記以外で BMIが25以上		

(注1) 追加リスク

- ① 血糖：空腹時(10時間以上)100mg/dl以上
※随時血糖の場合はHbA1cが5.6%以上
- ② 脂質：中性脂肪が150mg/dl以上または、HDLコレステロールが40mg/dl未満
- ③ 血圧：収縮期血圧130mmHg以上または、拡張期血圧85mmHg以上

☆ 血糖・脂質・血圧について、それぞれ服薬治療中の人は特定保健指導の対象とはなりません。医療機関での治療が優先されます。