

健診は、受けた後が大切です。 特定保健指導とは？

健診の結果より、生活習慣病のリスクを早期に発見し、その内容を踏まえて運動習慣や食生活、喫煙といった生活習慣を見直すために「**特定保健指導**」というものがあります。

「**特定保健指導**」では、内臓脂肪を減少させ、生活習慣病の予防・改善がおこなえます。

特定保健指導は**特定健診**の一部らら！

各務原市では健診結果を元に、保健師・管理栄養士・健康運動指導士があなたのリスクに応じたサポートを実施します。【**無料**】



～年一回の健診と保健指導で取組もう、健康増進！～

特定保健指導の対象者 判定方法



腹囲が
男性**85cm**以上
女性**90cm**以上

A

B

腹囲が
男性85cm未満
女性90cm未満だが、
BMIが**25**以上

追加リスク【1】 (服薬中の人を除く)

- ①血圧 収縮期**130mmHg**以上 又は 拡張期**85mmHg**以上
- ②脂質 中性脂肪**150mg/dl**以上 又は HDLコレステロール**40mg/dl**未満
- ③血糖 空腹時血糖**100mg/dl**以上 又は ヘモグロビンA1c**5.6%**以上

追加リスク【2】
④喫煙習慣あり (①～③のうち一つでも当てはまる場合、計上)

①～④が
2つ以上該当 **積極的支援**
1つ **動機付け支援**

①～④が
3つ以上該当 **積極的支援**
1～2つ **動機付け支援**

※65歳以上の方は、積極的支援レベルに該当しても動機付け支援レベルの扱いとなります

特定保健指導の案内が届いたら、 どうするの？



STEP 1

案内通知が届く



STEP 2

開催日・会場を確認



STEP 3

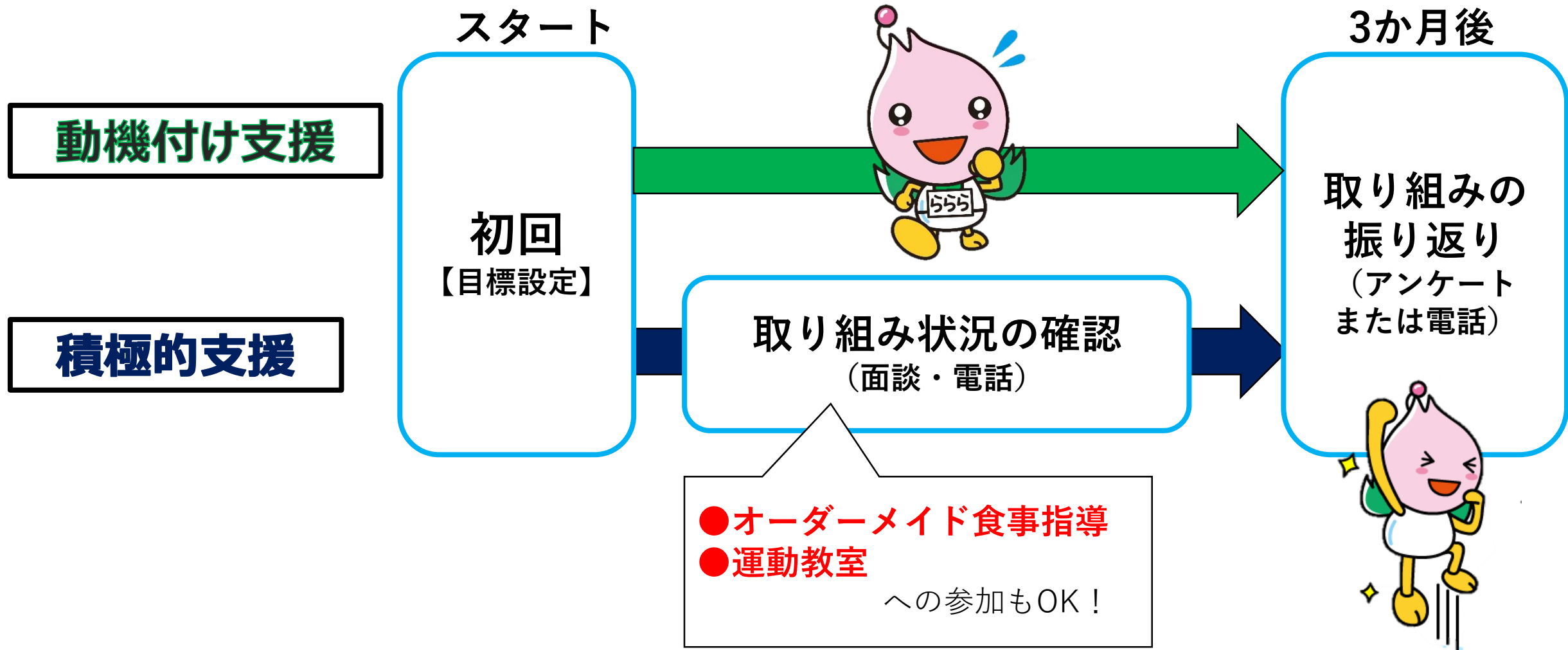
当日受ける

※日程のご都合が悪い場合は、別日を案内しますので健康管理課へご連絡ください。

【健康管理課 保健指導第一係 ☎ 058-383-1115】

特定保健指導 3か月間の取り組み

支援パターンごとの、3か月間の取り組みスケジュールは下記のとおりです。



メタボリックシンドロームの解消に効果的な減量を目指して、3か月間の個別プログラム（特定保健指導）を実施していきます。ご自身の状況に合わせて目標を設定し、取り組んでいきます。



オーダーメイド食事指導・運動教室も実施中！
参加希望の方は、特定保健指導当日にスタッフへお申し出ください。

※参加者・目標達成者にはプレゼントをご用意しています