

北中城村 国保からのお願い

特定保健指導は是非受けてください

特定保健指導とは？

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に焦点を当て、「高血圧・脂質異常症・糖尿病等」の予防、また、これらが引き起こす動脈硬化進展が原因の「心筋梗塞・脳卒中・慢性腎臓病等」を予防するための保健指導です。

特定保健指導は、従来の一方的な保健指導と異なり、「生活習慣改善のために立てた目標に向かって、自分自身が頑張る」を応援するものです。「甘い物・揚げ物を控えてください」「もっと運動してください」といった専門家の支援を押し付けるものではありません。

特定保健指導は、自分の生活習慣を振り返り、課題となる部分を自分で見つけ、実践可能な目標を自分で計画し、取り組むことができるように、専門家から助言を受けることができます。

(参考) 特定保健指導対象者(メタボリックシンドローム)となるリスク階層化

STEP 1

腹囲とBMIで内臓脂肪蓄積のリスクを判定

① 腹 囲

男性85cm以上
女性90cm以上

② BMI

腹囲は基準値未満だがBMIが25以上

③

①②以外の方
保健指導の対象ではありません

STEP 2

検査結果・質問票より追加リスクをカウント

① 血糖値

空腹時血糖
100mg/dl以上

②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

③ 血 圧

収縮期
130mmHg以上
または、
拡張期85mmHg以上

④ 喫 煙

「あり」
*左記①～③に
ひとつ以上該当
したときにカウ
ント

+

STEP 3

STEP 1, 2 から保健指導レベルをグループ分け

STEP1で①に該当した場合
STEP2の追加リスクが

2以上

積極的支援

1

動機づけ支援

0

指導対象外

STEP1で②に該当した場合
STEP2の追加リスクが

3以上

積極的支援

1～2

動機づけ支援

0

指導対象外

STEP1で③に該当

指導対象外

* 血圧を下げる薬、脂質異常症を改善する薬、血糖値を下げる薬を服薬中の方は特定保健指導の対象にはなりません。

* 65～74歳の方は積極的支援の対象となった場合でも動機付け支援を行います。

動機付け支援

- 初回面接(行動目標・行動計画の作成)
- 6か月後の評価(生活習慣の改善状況や目標の達成状況等の確認を行います)

積極的支援

- 初回面接(行動目標・行動計画の作成)
- 3か月以上の継続的支援・6か月後の評価(生活習慣の改善状況や目標の達成状況等の確認を行います)



北中城村は65歳未満の早世死亡率が同規模の市町村と比較し高い村です。また、「毎年受けているから」「自分でやるから」「忙しいから」などの理由で特定保健指導を受けない方が他の市町村よりも多い傾向となっています。



せっかく受けていただいた健診は、受けた後も大切です。生活習慣病発症のリスクを抑え、年を重ねても健康で楽しく過ごすことを目標に、専門家と一緒にできることから始めてみませんか？

特定保健指導対象者以外にも、村役場の担当者から健康・栄養相談のご案内をする場合があります。

例) 生活習慣病重症化予防対象者(高血圧・脂質異常症・糖尿病などが治療中だが各数値が治療目標値となっていない方など)

Attention!!



* 声かけがありましたら、是非ご利用ください。

なお、ドック医療機関で特定保健指導を受けない場合でも、村役場の各地区担当者から特定保健指導のご案内が再度ありますので、ご了承とご利用をお願いします。