

特定保健指導

1 特定保健指導とは？

特定健康診査の結果、生活習慣病（高血圧・糖尿病・脳梗塞など）になるリスクが高いと判定された方に対し、その要因となっている生活習慣の改善に自分から取り組めるように、**医師・保健師・管理栄養士などの専門スタッフが行う保健指導**です。

特定保健指導の対象者は、リスクの高さによって「積極的支援」、「動機付け支援」に2段階に分けられ、各段階に応じた保健指導を受けることになります。判定の基準は「4 特定保健指導対象者基準」をご確認ください。

保健指導は無料で利用できます。また、組合員の方は「特定保健指導を利用するための職免」があります。詳細は所属にご確認ください。

2 実施方法

特定健康診査受診後、対象者に利用案内を送付します。

3 特定保健指導の内容

初回面談を実施（個別面談 30～40分程度）

生活習慣改善のための知識・技術を持った専門スタッフが、健診や問診票の結果から、喫煙・食事・運動・休養等の状況を確認、対象者に合わせた行動計画の設定をお手伝いします。

初回面談で作成した行動計画に沿って、生活習慣改善を実践

指導期間中、電話等によるアドバイスを受けることができます。

3か月以上経過後…

面談や電話で健康状態、生活習慣の改善状況を確認

※ 特定健康診査・特定保健指導の実施は、法律で義務付けられています。

生活習慣病を放置すると…

動脈硬化が急速に進み、脳卒中や心筋梗塞、重症の合併症（失明、人工透析等）に進展し、将来寝たきり状態になるなど、自力で生活することが困難になるかもしれません。

脂質異常症

高血圧

糖尿病

内臓脂肪が分泌する物質の働きで、**動脈硬化**が進行

心臓病（心筋梗塞、狭心症等）

脳卒中（脳出血、脳梗塞）



そのような状態にならないために、対象となった方は**必ず特定保健指導をご利用ください。**

4 特定保健指導 対象者基準

判定項目 (内臓脂肪蓄積リスク)	リスク項目				判定結果 (支援レベル)
	血糖	脂質	血圧	喫煙歴	
腹囲：男性 85cm 以上 女性 90cm 以上	2つ以上該当			有無にかかわらず	積極的支援
	1つ該当			あり	
				なし	動機づけ支援
BMI：25 以上 (BMI=体重(kg)/身長(m) ×身長(m))	3つ該当			有無にかかわらず	積極的支援
	2つ該当			あり	
				なし	動機づけ支援
	1つ該当			有無にかかわらず	

リスク項目の詳細

喫煙歴：健診の問診票で「現在習慣的にたばこを吸っている」と回答

※横浜市職員定期健康診断受診票では、「Ⅲ 生活習慣〈たばこ〉」で「3. 吸う」と回答した場合

血糖：HbA1c 5.6%以上 または 空腹時血糖値 100mg/dl 以上

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

血圧：収縮期(最大)血圧 130mmHg 以上 または 拡張期(最少)血圧 85mmHg 以上

5 特定健康診査・特定保健指導のQ & A

Q 1 定期健康診断の受診結果通知では「非該当」なのに、特定保健指導の通知が届いたのはなぜ？

A 1 特定保健指導の判定と、受診結果通知に記載されている「メタボリックシンドローム判定」は、内容や判定基準が異なります（服薬、喫煙の有無など）。したがって、メタボリックシンドローム判定で「非該当」となっても、特定保健指導の「積極的支援」、「動機付け支援」の該当となることがあります。

Q 2 「積極的支援」「動機付け支援」に該当した場合、どうすればいいのか？

A 2 特定保健指導をご利用ください。無料で利用することができます。また、組合員の方は3回を上限に**職免を利用**することができます。詳細は所属担当者にお尋ねください。（「職務に専念する義務の特例に関する条例」第2条第2号をご参照ください）

Q 3 特定保健指導は必ず利用しなくてはならないのか？

A 3 生活習慣病になるリスクが高い状態のまま放置すると、今は自覚症状がなくても、命にかかわる重大な疾患に繋がります。特定保健指導は、専門の知識を持ったスタッフから、自分に合った生活習慣改善のアドバイスを受けることが出来るチャンスです。将来のあなたと、あなたの周りの方のために、ぜひご利用ください。

なお、特定健康診査・特定保健指導の実施は法律で義務づけられています。