

# 特定保健指導を利用しましょう

## ～健診結果を生かして、自分らしく、よりいきいきした生活を送るために～

平成20年度より、従来の健診からメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防に焦点を当てた健診が医療保険者に義務づけられました。メタボリックシンドロームは、動脈硬化や狭心症、心筋梗塞、脳卒中など命にかかわる重大な病気を引き起こす可能性を高めてしまいます。

特定保健指導は、このような病気の発症するおそれが高く生活習慣の改善によって病気の予防効果が期待できる方に対して、生活習慣を見直すお手伝いをするものです。

当院健診センターにおいても、健診結果を生かして、自分らしくよりよい生活を送れるよう、保健師が生活習慣を改善するお手伝いしますので、健康について一緒に考えてみましょう。

◎健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクによって保健指導のタイプが決定されます。

STEP 1		STEP 2		対 象	
腹 囲	追加リスク※ ①血糖値②脂質③血圧	④喫煙歴	40～64歳	65～74歳	
男性：85cm以上 女性：90cm以上	2つ以上該当		積極的支援		※追加リスク ①血糖：空腹時血糖100mg/dl以上 またはHbA1c(NGSP) 5.6%以上 ②脂質：中性脂肪150mg以上 またはHDL-cho40mg/dl未満 ③血圧：収縮期血圧130Hg以上 または拡張期血圧85mg/Hg以上
	1つ該当	あり なし			
上記以外で BMI値25以上	3つ該当		積極的支援		
	2つ該当	あり なし			
	1つ該当			動機づけ支援	

◎動機づけ支援・積極的支援のいずれかに該当した方は、特定保健指導を受けましょう。

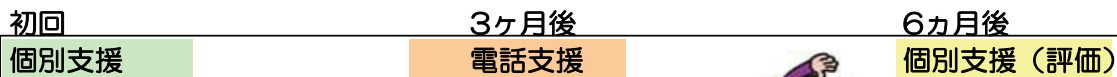
1年後、5年後、10年後の自分はどうありたいですか？  
その目標を実現させるために、身体は応えられますか？

自分らしく、よりいきいきした生活を送るために、健康について一緒に考えてみましょう。  
個々の生活習慣にあわせた健康づくりのお手伝いをいたします。



### ○動機づけ支援

自らの生活習慣を振り返り、生活改善のための行動を実行かつ継続できるような支援を行います。



### ○積極的支援

「動機づけ支援」に加えて、初回面接以降に支援A（積極的関与タイプ）と支援B（励ましタイプ）を組み合わせながら、定期的でかつ継続的な、より細やかな支援を行っていきます。



これまでの生活習慣をふりかえり、より健康でいられる方法について、一緒に考えます。

生活改善を実践してみて、うまくいっていること・うまくいっていないことを話し合い、自分の生活にあったより良い改善方法を一緒に考えます。

初回と比べて、生活状況や身体がどう変化したかを一緒に確認し、今後につなげていきます。

※保健指導プログラムの1例です。

※当院で特定保健指導を実施できる方は、ご加入の医療保険者と当院との間で契約を締結していることが必要となりますので、詳細についてはご加入の医療保険者にお問い合わせください。