2026.冬　VOL.197

クリニックレポート

今月の話題：特定保健指導

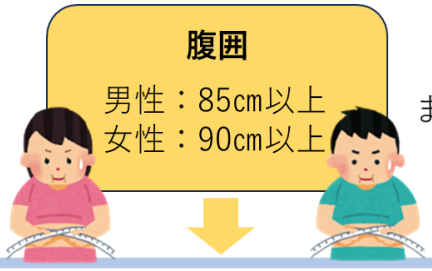
特定保健指導とは

40 歳以上 75 歳未満の医療保険加入者を対象とし、メタボリックシンドロームの予防や改善を目的として、3か月間以上、保健師や管理栄養士が行う保健指導のことです。健康診断当日に特定保健指導の対象となられた方で、ご希望される方を対象に特定保健指導は実施されています。※1

～特定保健指導の対象者の階層化について～

対象者は生活習慣病のリスク数によって「動機付け支援」「積極的支援」の 2 つの支援レベルに分けられ、※2
いずれも初回面接にて生活習慣の改善に向けた行動計画を設定します。

※1…血糖・血圧・脂質の治療薬をどれか 1 つでも服薬中の方は対象外となります。
※2…65 歳以上 75 歳未満の方は、「積極的支援レベル」に判定されても「動機付け支援レベル」となります。



腹囲
男性：85cm以上
女性：90cm以上

または

BMI
25以上
（腹囲は基準値未満）

追加リスク

血圧	脂質	血糖
収縮期血圧130mmHg以上 かつ/または 拡張期血圧85mmHg以上	中性脂肪150mg/dl以上 かつ/または HDLコレステロール40mg/dl未満	空腹時血糖値100mg/dl以上 または HbA1c5.6％以上

喫煙あり（上記のリスクが1つ以上ある場合はカウント）

追加リスクが　1 つ　1～2つ

動機づけ支援
生活習慣病の発症リスクが現れ始めた方を対象に、生活習慣の改善に向けた行動計画を立て、３か月以上後に１回の支援を行う。

2 つ以上　3つ以上

積極的支援
生活習慣病の発症リスクが重なっている方を対象に、生活習慣の改善に向けた行動計画を立て、複数回継続的な支援を行う。
（回数は変動）

～特定保健指導を受けるとこんなイイことが！！～

① 変化を実感できて、やる気アップ！
② 実行しやすい項目から実践できる！
③ 支援を受けながら、目標と計画が立てられる！
④将来、治療にかかる時間や費用が節約できる！

【お問い合せ】　医療法人尚豊会　みたき健診クリニック　健康増進グループ　TEL 059-330-7735