



特定健康診査・特定保健指導とは？ (40歳から74歳までの方が対象です)

A：腹囲 男性 \geq 85cm
女性 \geq 90cm

B：左記以外で
BMI \geq 25

特定健康診査

判定・結果通知
情報提供

特定保健指導

[追加リスク]

- ①高血糖：空腹時血糖 \geq 100mg/dlまたはHbA1c \geq 5.2%
- ②脂質異常：中性脂肪 \geq 150mg/dlまたはHDLコレステロール $<$ 40mg/dl
- ③高血圧：収縮期血圧 \geq 130mmHgまたは拡張期血圧 \geq 85mmHg

A+追加リスク①～③のうち2つ以上該当または1つ該当で喫煙歴あり
B+追加リスク①～③のうち3つ該当または2つ該当で喫煙歴あり

A+追加リスク①～③のうち1つ該当で喫煙歴なし
B+追加リスク①～③のうち1つ該当または2つ該当で喫煙歴なし

積極的支援

健診判定の改善に向けて実践できる目標を選択、継続的に実行できるように支援する

動機づけ支援

生活習慣の改善点に基づき、目標を設定し行動できるように支援する



※「情報提供」とは受診者全員に生活習慣予防のための情報を提供することをいいます。
※糖尿病、脂質異常症、高血圧症ですでに服薬中の方は特定保健指導の対象にはなりません。
※65歳から74歳までの方については、積極的支援の対象となった場合でも動機づけ支援とします。

城里町国民健康保険では、特定健康診査により“積極的支援”“動機づけ支援”が必要と判断された方と情報提供者に対し、次のようなサポートをしています。

積極的支援
(40～64歳)

動機づけ支援
(40～74歳)

情報提供
(40～74歳)

特定保健指導

生活習慣を改善するために専門家から継続的なサポートを受けます。

ヘルスサポート教室

生活習慣病予防について学びます。

100キロカロリー教室 ※参加無料
500キロカロリー教室 ※材料費参加者負担
対象/参加希望者全員

ストレッチ体操教室
※血液検査代1,000円参加者負担
対象/参加希望者30人

水中体操教室 ※入場料参加者負担
対象/参加希望者20人

禁煙教室 ※参加無料
対象/参加希望者全員

積極的支援、動機づけ支援の対象者は6か月後に改善状況をチェックします。

問合せ 保険課 ☎029 - 288 - 3111 (内線372)