



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)

特定健康診査

判定・結果通知
情報提供

特定保健指導



ステップ1 腹囲とBMIで内臓脂肪の蓄積度を判定します。

- A 腹囲が男性 ≥ 85 cm、女性 ≥ 90 cm
B Aには該当しないが、BMI値 ≥ 25

ステップ2 血液検査や血圧測定結果から「追加リスク」を判定します。

- ①高血糖：空腹時血糖 ≥ 100 mg/dlまたはHbA1c $\geq 5.6\%$
②脂質異常：中性脂肪 ≥ 150 mg/dlまたはHDLコレステロール < 40 mg/dl
③高血圧：収縮期血圧 ≥ 130 mmHgまたは拡張期血圧 ≥ 85 mmHg

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
うに支援します

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しま
す

※「情報提供」とは受診者全員に生活習慣病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、特定健康診査の結果に
基づいて被保険者一人ひとりに応じた個別サポート
を実施しています。

積極的支援
(40～64歳)

動機づけ支援
(40～74歳)

特定保健指導
生活習慣を改善
するために専門
家が継続的な
サポートを実施

6か月後
改善状況
を確認

希望者に対して生活習慣を改善するために
以下のようなフォロー(支援)教室の実施を
予定しています

- ・アクアエクササイズ(水中体操)教室
[全6回を2クール/定員20名]
- ・スリムストレッチ教室[全6回/定員25名]
- ・ウォーキング教室(初級)[全6回/定員25名]
- ・ウォーキング教室(中級)[全6回/定員25名]
- ・ボクサーエクササイズ教室[全6回/定員25名]

※特定保健指導の対象とならなかった方も、ヘルスサポート
教室を実施する予定です。

平成26年度の城里町の健診は
特典付きです！！

町の健診を受診した方全員に城里町の
「ウォーキングマップ」をプレゼントします！



皆様の健康
管理にお役
立てくださ
い。



城里町「ウォーキングマップ」の特長

- ☆城里住民が推薦した21コースが掲載
されている！
- ☆初級・中級・上級コースに分かれてい
るので無理なくレベルアップできる！
- ☆持ちやすく、リュックにも入れやすい
A5サイズ！