

●特定保健指導

特定保健指導とは、生活習慣病等の予防や健康維持・増進を目的とし、生活習慣の改善などを実施するための健康サポートです。

当院では、健康診断と同日に特定保健指導を受けることもできます。

（ご加入されている健康保険組合によって同日できない場合もございます）

また、健康診断日にお時間が取れない方は、後日予約をお取りすることも可能です。

他の病院で健康診断を受けられた方でも、当院で特定保健指導を受けられる場合がありますので、お気軽にお問い合わせください。

●対象者

40 歳～74 歳の方で、健康診断の結果により生活習慣病の発症リスクが高く、「特定保健指導」の対象かどうか判定されます。

対象となった方は、保健師や管理栄養士と一緒に相談しながら、食事や運動等の生活習慣改善に取り組んでいただきます。

「特定保健指導」の対象かどうか特定保健指導階層化表をご参照ください。

* 特定保健指導階層化表 *

STEP 1 腹囲と BMI	
タイプ 1	腹囲が男性 85 cm 以上、女性 90 cm 以上
タイプ 2	腹囲が男性 85 cm 未満、女性 90 cm 未満で BMI が 25 以上



* BMI と体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

STEP 2 リスク項目	
(1) 血糖	空腹時血糖 100 mg/dl 以上、または HbA1c 5.6% 以上
(2) 脂質	中性脂肪 150 mg/dl、または HDL コレステロール 40 mg/dl 未満
(3) 血圧	収縮期血圧 130mmhg 以上、または拡張期血圧 85mmhg 以上
(4) 喫煙	喫煙あり（上記 1～3 を 1 つ以上当てはまる場合のみカウント）



STEP 3 保健指導レベル判定		
タイプ 1.2 の行法に該当なし	タイプ 1 でリスク項目が 1	タイプ 1 でリスク項目数が 2 以上
タイプ 1 でリスク項目数が 0		
タイプ 2 でリスク項目数が 0	タイプ 2 でリスク項目数が 1 もしくは 2	タイプ 2 でリスク項目数が 3 以上



情報提供レベル	動機付け支援レベル	積極的支援レベル
---------	-----------	----------

※高血圧症・糖尿病・脂質異常症の治療で服薬中の方、インスリン注射をしている方は、
特定保健指導の対象になりません。

※65 歳以上 75 歳未満の方は、積極的支援の対象となった場合でも動機付け支援となります。

●内容

初回に面談を行い、健康診断の結果をもとに生活習慣の見直しを行います。

個々に合った食事や運動のアドバイスをを行います。

- ① 動機付け支援：初回面談後、3 ヶ月後に評価を行います。
- ② 積極的支援：初回面談後、半年間にわたり電話・メールでの継続的な支援を行い、半年後最終的な評価を行います。

●担当

保健師・管理栄養士

●場所

東京城東病院 2 階健康管理センター

●実施日・実施時間

月～金曜日(土日祝祭日を除く) 午前 11 時～午後 16 時 予約制

●お問い合わせ・ご予約先

健康管理センター 直通 03-3637-0945