

特定保健指導受けましょう！

❖40～74歳の方を対象に、健康診断の結果、生活習慣病のリスクが見つかった方へ

専門家が高血圧症・糖尿病・脂質異常症などの予防や解消のために、あなたの生活習慣改善の目標づくりと行動実践をサポートします！すでに治療中の方は対象外となります。

改善が必要な方に、「特定保健利用券(動機づけ支援・積極的支援)」が各健保組合より後日送付されてきます。健保組合によって異なりますが、無料(自己負担0円)でお受け頂けます。

ご希望の方はご予約の上、ご利用ください。ご利用者様からの声

ひざの痛みがやわらぎ、
食事もおいしく感じるよう
になりました



おなかがへこみ、素敵な
服が着られるようになりました。

α

腹囲 男性 85cm 以上
女性 90cm 以上

β

BMI=25 以上

① 動機づけ支援対象者

*上記αとβの内臓脂肪型肥満に加え、下記項目 1 つ以上あてはまる方

② 積極的支援対象者

*上記αと下記 2 つ以上または、上記βと下記項目 3 つ以上あてはまる方

① <脂質値>

*中性脂肪
150mg/dL 以上
*HDL コレステロール
40mg/dL 未満
のいずれかまたは両方

② <血圧値>

*最高血圧(収縮期)
130mmHg 以上
*最低血圧(拡張期)
85mmHg 以上
のいずれかまたは両方

③ <血糖値>

*空腹時血糖値
100mg/dL 以上
*HbA1c
5.6% 以上
(NGSP 値)

④ 喫煙者は①～③のリスクが 1 つでもある場合にリスクとして追加されます

保健指導の流れ *利用券がある方は、ご予約下さい。

保健指導の利用券が届く → 電話やネットで予約 → 保健指導を受ける → 3 か月後支援終了

- ① 初回面接で、自主的に出来る生活習慣の改善計画を立てます。
- ② 改善計画を実践します。積極的支援の方には、メールや電話で途中支援をします。
- ③ 3 ヶ月後、健康状態や生活習慣の確認をします。



オンラインでの
遠隔支援も行
っています。

横浜未来ヘルスケアシステム

戸塚共立メディカルサテライト健診センター

戸塚駅より徒歩7分戸塚消防署前・きじま本陣となり

☎0120-733-153(予約専用) 二次元コード予約→

予約受付時間平日9:00～16:00/土曜9:00～12:00(管理栄養士)

