

生活習慣病予防のために！

# 特定健診・特定保健指導

日本人の生活習慣の変化や高齢者の増加等により、近年、糖尿病等の生活習慣病の有病者・予備群が増加しています。生活習慣病を原因とする死亡は、全体の約60%に達しています。

健診・保健指導の対象年齢は、**40～74歳**です。40代から増え始める生活習慣病を予防する為にも、病気になりにくい生活習慣を目指しましょう。

戸塚共立メディカルサテライト健診センターでは、専門スタッフによる健診・保健指導を行っています。ぜひ、ご利用ください。



## 保健指導の対象者とは？

**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

#### 保健指導対象者数値

##### 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



## メタボリックシンドローム

(内臓脂肪が過剰にたまり、高血圧、高血糖、脂質異常などを招いた状態)



自覚症状がないまま動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中を発症



生命の危機、半身まひ、失明、認知症など



あなたの健康改善をしっかりサポート！

# 特定保健指導・健康管理支援

## 「特定保健指導」って？

🌸 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！

🌸 改善が必要な方に、「特定保健指導利用券（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。

また、健診当日にお受け頂ける場合もございます。対象者の方には、こちらからお声掛けさせて頂く場合もございますので、ご了承ください。

## 受診者さまからの声

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



高血圧でしたが、血圧が安定し  
服薬の必要がなくなりました

おなかがへこみ、素敵な服が  
着られるようになりました

## 特定保健指導の流れ

保健指導利用券が届く



電話で予約



保健指導を受ける



3～6ヶ月後  
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。
- ③3～6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！



無料でどなたでもご参加頂ける「目指せ！いきいき健康講座」は、月に1回行っています。  
「個別栄養・運動相談(1回1,000円～)」は随時、受け付けています。  
お気軽にお問合せください。

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

〒244-0003横浜市戸塚区戸塚町3970-5 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(ガイダンスで4番)

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

特保予約ページへアクセス！

