

# 特定健診、受けるだけではもったいない！

健診結果の正しい見方、ご存知ですか？

**STEP 1** 今すぐ（お手元の健診結果から）健康リスクをチェック！  
該当する項目がいくつあるかでリスクのレベルがわかります。

- ☐ 血糖 ▶ 空腹時血糖が100mg/dl以上 または HbA1c (NGSP値) 5.6%以上  
または 随時血糖が100mg/dl以上
- ☐ 脂質 ▶ 中性脂肪150mg/dl以上 または HDLコレステロール40mg/dl未満
- ☐ 血圧 ▶ 収縮期130mmHg以上 または 拡張期85mmHg以上

**STEP 2** チャートにそってどちらのタイプに当てはまるか、カンタン判定！

腹囲[おへそまわり]

女性90cm以上、男性85cm以上ですか？

いいえ

BMI[体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)]

25.0未満 ▶ **A** 25.0以上

STEP 1 の該当数

0個 1個 2個 3個

タバコを  
吸わない

タバコを  
吸う

**A**

**B**

**C**

はい



STEP 1 の該当数

0個 1個 2個 3個

タバコを  
吸わない

タバコを  
吸う

**A**

**B**

**C**

あなたの健診結果は、特定保健指導の対象です

**B** 動機付け支援

あなたは心血管病リスクが  
**1.7倍**のグループに入ります。

基準値に収まる方に比べ、  
心筋梗塞や脳梗塞などを  
発症するリスクが高い状態です。



ダミー

リスクを回避する方法は  
こちらへアクセス！



**C** 積極的支援

あなたは心血管病リスクが  
**2.8倍**のグループに入ります。

基準値に収まる方に比べ、  
心筋梗塞や脳梗塞などを  
発症するリスクが**かなり**高い状態です。



リスクを回避する方法は  
こちらへアクセス！



ダミー

**A**

今年度の健診結果は、  
特定保健指導の対象ではありませんでした。

日々の生活を気をつけている方にも  
おすすめしたいセルフケアのポイントを  
ご紹介しています。

こちらへアクセス▶



ダミー

## 特定保健指導の流れ

### B 動機づけ支援

#### 1 初回カウンセリング

国家資格を持つ保健師・管理栄養士が、  
健診結果の見方をお伝えし、  
あなたに合った生活習慣の改善プランを一緒に作成します。

※健診会場で既に実施されている場合があります。



#### 2 実践期間 約3か月

食事や運動など、日常生活の中でご自身が選んだ  
改善プランに取り組みます。

気になることは電話などで相談出来ます。

※支援の際にお電話等でご連絡することがあります。着電の際はご対応お願いいたします。



#### 3 成果の確認 約1時間

成功要因や課題を一緒に振り返り、  
専門的な観点から継続するための生活改善ポイントをお伝えします。



### C 積極的支援

#### 1 初回カウンセリング

国家資格を持つ保健師・管理栄養士が、  
健診結果の見方をお伝えし、  
あなたに合った生活習慣の改善プランを一緒に作成します。

※健診会場で既に実施されている場合があります。



#### 2 実践期間 約3～6か月

定期的に取り組み状況を確認して継続を支援し、  
より効果的なプランへ見直しを行います。

※支援の際にお電話等でご連絡することがあります。着電の際はご対応お願いいたします。



#### 3 成果の確認 約1時間

成功要因や課題を一緒に振り返り、  
専門的な観点から継続するための生活改善ポイントをお伝えします。



翌年の健康診断で心血管病のリスクが低下していることをご確認ください。