

特定保健指導について

健康でいきいきとした生活を送っていただけるよう、生活習慣改善のための支援をさせていただきます！！
体重・お腹周りが気になる・・・でもどうすればいいのかわからない！そんなあなたにお勧めします！！

動機付け支援

(リスクが出現し始めた方)

積極的支援

(リスクが重なり始めた方)

皆様にあった計画を
一緒に考えます！

初回面談
(生活習慣改善のための目標設定)

3か月

(ご自身でコツコツと目標に向けて頑張ってください)

3か月

(電話・メール・手紙などで2週間毎に連絡を取らせていただきます)



積極的支援の方

最終面談
(3か月の振り返りと今後について)

一緒に脱メタボ！
めざしませんか？



ご希望により管理栄養士による食事指導（1回）にもご参加可能です。

まずはご予約を！！お待ちしております！

JCHO東京新宿メディカルセンター 健康管理センター 保健師一同

TEL：03-3269-8118（平日13：30～16：30）



特定保健指導の階層化基準

内臓脂肪型肥満A 腹囲: 男性85cm以上、女性90cm以上

内臓脂肪型肥満B 腹囲: 男性85cm未満、女性90cm未満
/かつBMI: 25以上



+

血圧 最高血圧 ≥ 130 mmHg
かつ/または 最低血圧 ≥ 85 mmHg

空腹時血糖 ≥ 100 mg/dl
または**HbA1c** $\geq 5.6\%$ (NGSP値)

脂質 **TG** ≥ 150 mg/dl
かつ/または **HDL** < 40 mg/dl

喫煙歴: 血圧、血糖、脂質のリスクが
1つでもある場合にリスクとして追加

=

動機づけ支援

内臓脂肪型肥満A+リスク1つ
内臓脂肪型肥満B+リスク1~2つ

積極的支援

内臓脂肪型肥満A+リスク2つ以上
内臓脂肪型肥満B+リスク3つ以上



※65歳以上の方は、「積極的支援」であっても「動機付け支援」の対象となります。

※高血圧症、脂質異常症又は糖尿病の治療で服薬中の方は、特定保健指導の対象とはなりません。