

# 特定保健指導とは？

特定健診（内臓脂肪型肥満に着目した検査）を受診した方が対象となります。  
生活習慣病予防のために生活改善が必要な方を以下の基準より選定し、特定保健指導をご案内しております。

## 保健指導対象の判定基準

### ① 腹囲

男性 85cm 女性 90cm 以上

### ② BMI

① は非該当、BMI 25 以上

追加リスクを数える

#### 血糖

空腹時血糖  
100mg/dl 以上  
  
または  
  
HbA1c  
5.6%以上

#### 脂質

中性脂肪  
150mg/dl 以上  
( 随時中性脂肪  
175 mg/dl 以上)  
  
または  
  
HDL コレステロール  
40mg/dl 以下

#### 血圧

収縮期血圧  
130mmHg 以上  
  
または  
  
拡張期血圧  
85mmHg 以上

#### 喫煙

※血糖、脂質、血圧  
のリスクが1つ  
でも該当する場  
合にカウント

追加リスク数	①で該当の方	②で該当の方
1 個	動機付け支援	動機付け支援
2 個	積極的支援	動機付け支援
3 個	積極的支援	積極的支援

※65～74 歳の方はリスクの数に関係なく動機づけ支援になります。  
※血糖、脂質、血圧の治療で薬を服用している方は支援対象外となります。

裏面へ

# 生活習慣改善に向けてのアドバイス



ご本人様



専門職

保健師、看護師、管理栄養士が  
ご対応します。

## 動機づけ支援

or

## 積極的支援

### 動機づけ支援の流れ

- ・ 健診結果で該当した方を対象に、地区担当の保健師、管理栄養士などの専門職が面談を行います。
- ・ 生活習慣改善に向けての取り組みなどを一緒に考え、サポートします。

#### 面談

- ・ 結果説明会
- ・ 訪問
- ・ 窓口 など

3ヶ月後

- ・ 面談後の生活習慣改善への取り組み状況をお電話にてお問い合わせします。

### 積極的支援の流れ

- ・ 健診結果で該当した方を対象に、地区担当の保健師、管理栄養士などの専門職が面談を行います。
- ・ 生活習慣改善に向けての取り組みなどを一緒に考え、サポートします。
- ・ 健診結果において内臓脂肪のリスクが高いため、定期的な支援により生活改善が必要な対象者となります。

面談

電話

電話

面談から3ヶ月

目標は、腹囲-2cm、体重-2kg

- ・ 面談後の生活習慣改善への取り組み状況をお電話にてお問い合わせします。



保健指導、健康相談は全て無料です！



健診結果が気になる。  
体調面で気になることがある。  
食事について聞きたい！  
などの健康相談も受け付けております  
気軽にお声掛けください。

那覇市保健所 2階 3番窓口

健康増進課 特定保健指導グループ

電話：853-7961