

特定健診・特定保健指導を受けましょう！

「特定健康診査」とは

生活習慣病やメタボリックシンドロームを早期に発見・改善するための健診です。

対 象 者：40 歳～74 歳

検査項目：身体測定、血圧測定、脂質検査、肝機能検査、血糖検査、尿検査など



健診後は結果の確認をお忘れなく！

要再検・要精密・要治療などの項目があれば、
早めに医療機関を受診してください。

「特定保健指導」とは

特定健康診査の結果、生活習慣病を発症するリスクが高い方に対して、
専門スタッフ（保健師・管理栄養士）が生活習慣を見直すサポートをします。
対象となった方に案内をお送りしますので、お申込みをお願いします。



特定保健指導は、リスクの個数によって「積極的支援」と「動機付け支援」に分けられます。
「積極的支援」の方は生活習慣病発症のリスクが重なっているため、より重点的にサポートを行います。

腹囲	追加リスク	④喫煙	対象	
	①血圧 ②脂質 ③血糖		40-64 歳	65-74 歳
$\geq 85\text{cm}$ (男性) $\geq 90\text{cm}$ (女性)	2 つ以上該当		積極的支援	動機付け支援
	1 つ該当	あり		
		なし		
上記以外で $\text{BMI} \geq 25\text{kg/m}^2$	3 つ該当		積極的支援	動機付け支援
	2 つ該当	あり		
		なし		
	1 つ該当			

①血圧 収縮期血圧 130mmHg 以上 または 拡張期血圧 85mmHg 以上

②脂質 空腹時中性脂肪 150mg/dl 以上（随時中性脂肪 175mg/dl 以上）
または HDL コレステロール 40mg/dl 未満

③血糖 空腹時血糖（随時血糖）100mg/dl 以上 または HbA1c5.6%以上