

特定保健指導対象者の判定基準

ステップ1

腹囲とBMIで内臓脂肪蓄積のリスクを判定



A 腹 囲	B B M I
○ 男性 85cm以上	○ 腹囲は基準未満
○ 女性 90cm以上	○ B M I が25以上



コーハーくん 公立学校共済組合ヘルスケアおススメキャラクター スズちゃん

ステップ2

健診結果より生活習慣病の追加リスクをカウント

① 糖尿病の判定 ○ 空腹時血糖 100mg/dl以上 ○ H b A 1 c 5.6%以上	② 脂質異常の判定 ○ 中性脂肪 150mg/dl以上 ○ HDLコレステロール 40mg/dl未満	③ 血圧の判定 ○ 収縮期血圧 130mmHg以上 ○ 拡張期血圧 85mmHg以上
④ 喫煙習慣 ○ 喫煙歴がある		

※空腹時血糖値： 前回の食事から、8時間以上何も食べない状態で計測する血糖値のこと(血液中のブドウ糖)

※ H b A 1 c : 1~2月間の血糖値の平均値を示す値のこと(ヘモグロビン・エイワンシー)

※中性脂肪： 脂質の一種で、エネルギー源となる物質、とりすぎると脂質異常をきたす

※HDLコレステロール： 善玉コレステロールのことで、血管に付着した余分な脂質を除去する働きのある物質のこと

※血 圧： 収縮期血圧とは、心臓から血液が押し出されるときに血管に与える圧力のこと
拡張期血圧とは、心臓に血液が戻ってくるときに血管に与える圧力のこと

ステップ3

保健指導レベルの判定

ステップ1でAに該当 ①~④の追加リスクが ○ 2つ以上：積極的支援レベル ○ 1つ以上：動機づけ支援レベル

ステップ1でBに該当 ①~④の追加リスクが ○ 3つ以上：積極的支援レベル ○ 1~2つ：動機づけ支援者レベル
--

ステップ4

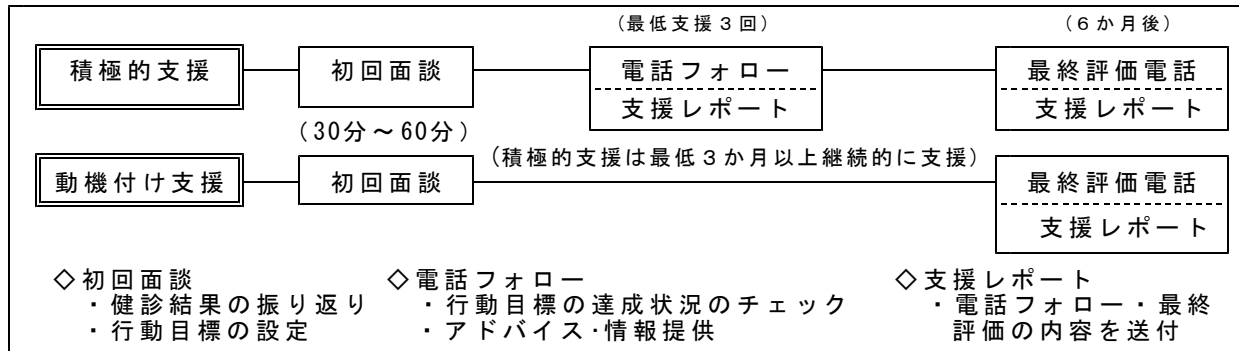
- 治療のため服薬中の方については、医療機関において継続的な医学的管理の一環として行われることが適当なため、特定保健指導の対象とはなりません。
- 前期高齢者(65歳以上75歳未満)については、積極的支援の対象となった場合でも動機付け支援となります。



特定保健指導の内容



特定保健指導は、特定健康診査(定期健康診断)・人間ドックの結果から、生活習慣病を発症するリスクを持っている方に対して、保健師等の専門スタッフが生活習慣改善をサポートするものです。



■ 組合員(任意継続組合員を除く)
病院等の受診機関、学校訪問型のいずれかの方法で保健指導を受けることができます(自宅に利用券を送付)。対象者には随時案内を送付します。

■ 被扶養者
指定医療機関で保健指導を受けることができます。対象者には随時案内を送付します。

※「標準的な健診・保健指導プログラム」(厚生労働省)から一部引用