

～特定健診・特定保健指導の流れ～

特定健診

生活習慣病の予防のために対象者（40～74歳）の方にメタボリックシンドロームに着目した健診を行います。

結果

生活習慣改善の
必要性が**低い人**

生活習慣改善の
必要性が**中程度の人**

生活習慣改善の
必要性が**高い人**

情報提供：

健診結果から、現在の健康状態をしっかりと把握できるように、健康的な生活を送るための生活習慣の見直しや改善に役立つ情報を提供します。

動機付け支援：

生活習慣の改善点に気づき、目標を設定し行動できるような支援をします。

積極的支援：

健診判定の改善に向けた実践できる目標を選択、継続的に実行できるような支援をします。

特定保健指導

生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートをします。

動機付け支援： 自らの力で生活習慣の改善点を見つけ、目標を設定し、行動に移すことができるように継続的なサポートをします。

積極的支援： 対象者となった方と一緒に目標を立て、目標に向かって継続的に実行できるように約6か月間サポートします。

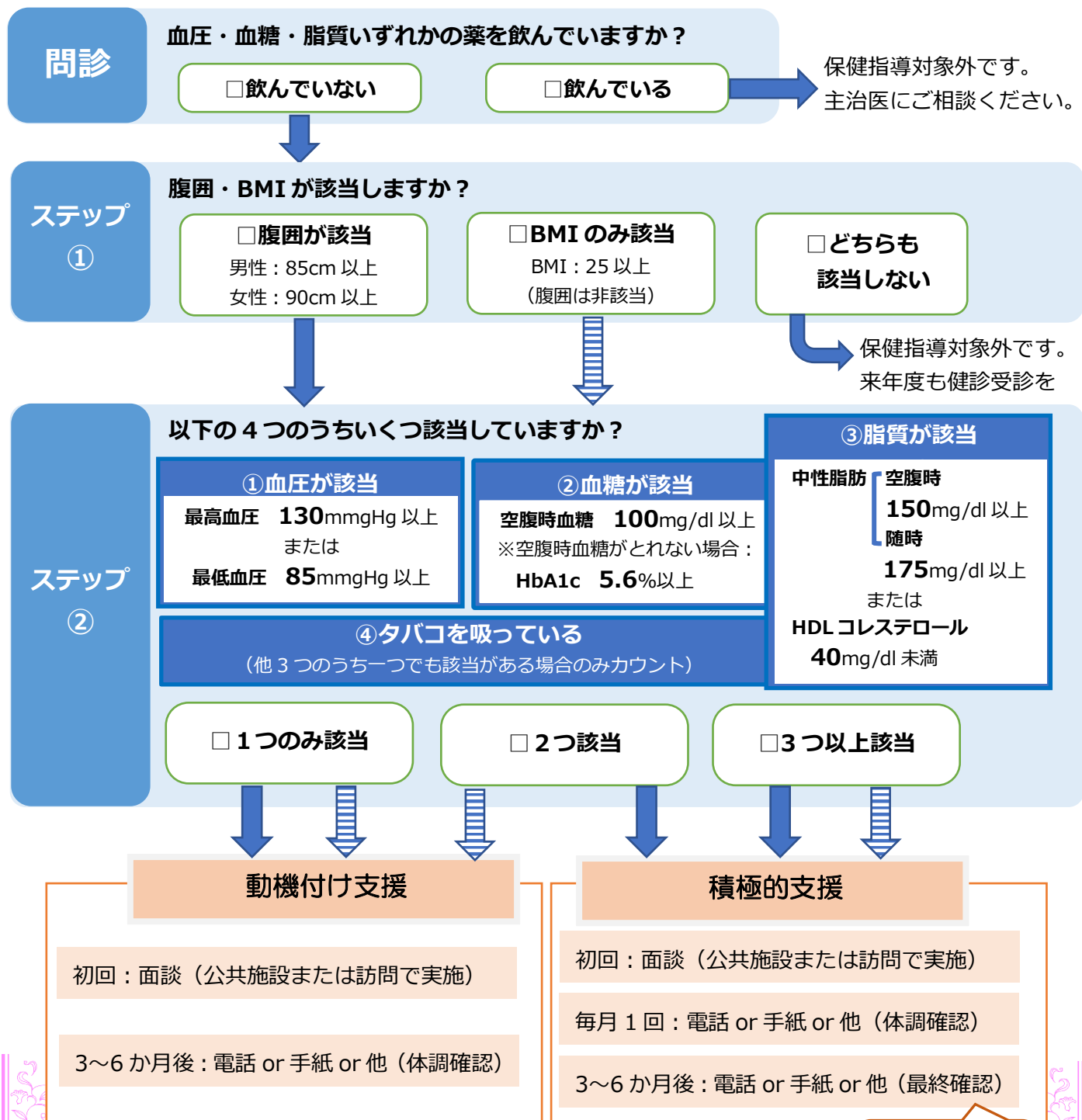
専門職の健康相談を無料で受けられます



特定保健指導の判定基準

40～64 歳の方

みよし市では、生活習慣の改善と生活習慣病の予防につながるサポート（特定保健指導）をしています。
下記の判定基準により特定保健指導のタイプがわかりますのでご確認ください。
対象になられた方には特定健診結果通知の中にご案内を同封しています。



【特定保健指導の問い合わせ先】

みよし市役所 保険健康課 電話（0561）76-5880

電話やお手紙、
LINE でも
相談できます。

特定保健指導の判定基準

65 歳以上の方

みよし市では、生活習慣の改善と生活習慣病の予防につながるサポート（特定保健指導）をしています。
下記の判定基準により特定保健指導のタイプがわかりますのでご確認ください。
対象になられた方には特定健診結果通知の中にご案内を同封しています。

問診

血圧・血糖・脂質いずれかの薬を飲んでいますか？

☐ 飲んでいない

☐ 飲んでいる

保健指導対象外です。
主治医にご相談ください。

ステップ ①

腹囲・BMI が該当しますか？

☐ 腹囲が該当

男性：85cm 以上
女性：90cm 以上

☐ BMI が該当

BMI：25 以上

☐ どちらも
該当しない

保健指導対象外です。
来年度も健診受診を

ステップ ②

以下の 4 つのうち該当しているものはありますか？

① 血圧が該当

最高血圧 **130mmHg** 以上
または
最低血圧 **85mmHg** 以上

② 血糖が該当

空腹時血糖 **100mg/dl** 以上
※空腹時血糖がとれない場合：
HbA1c 5.6%以上

③ 脂質が該当

中性脂肪 空腹時 **150mg/dl** 以上
随時 **175mg/dl** 以上
または
HDL コレステロール
40mg/dl 未満

☐ 該当あり

☐ 該当していない

特定保健指導（動機付け支援）

初回：面談（公共施設または訪問で実施）

3～6 か月後：電話 or 手紙（体調確認）

保健指導対象外です。
来年度も健診受診を

【特定保健指導の問い合わせ先】

みよし市役所 保険健康課 電話（0561）76-5880



みよし市健康づくり大使
「キューちゃん」