

特定保健指導とは？

特定健康診査（※）の結果から、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行います。サポートに係る費用は、公立学校共済組合が負担します。

※特定健康診査(特定健診)とは…

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病予防のために、40歳から74歳までの方を対象として、メタボリックシンドロームに着目した健診を行っています。組合員は定期健康診断と併せて実施しています。

特定保健指導の対象

健診結果から生活習慣病のリスクに応じて対象となる保健指導を決定します。対象者は、一定の基準（下記参照）に基づき抽出します。

	特定健診受診結果		対象となる特定保健指導	
	リスク①～③	喫煙歴	40～64歳	65～74歳
腹囲 男性：85cm以上 女性：90cm以上	2つ以上該当	-	積極的支援	
	1つ該当	有 無		
腹囲 男性：85cm未満 女性：90cm未満 BMI：25以上	3つすべて該当	-	積極的支援	
	2つ該当	有 無		
	1つ該当	-		



糖尿病、脂質異常症、高血圧症などで服薬治療中の方は対象外です。

<リスク>

- ①血糖…空腹時血糖 100mg/dl以上 または HbA1c 5.6%以上
- ②脂質…中性脂肪 150mg/dl以上 または HDLコレステロール 40mg/dl未満
- ③血圧…収縮期 130mmHg以上 または 拡張期85mmHg以上

※ 2年連続して積極的支援に該当した方のうち、1年目に比べて2年目の状態が改善している場合、2年目は動機付け支援相当となります。

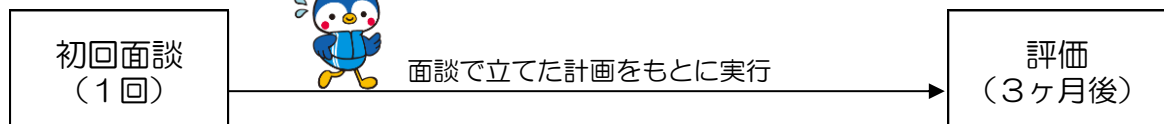
【改善の基準】BMI30未満の方：腹囲1cm以上かつ体重1kg以上減少/BMI30以上の方：腹囲2cm以上かつ体重2kg以上減少

特定保健指導の種類

(1) 動機付け支援

生活習慣病のリスクが現れ始めている方が対象です。

初回1回の面談と3ヶ月後に評価を行います。面談では生活習慣改善のため、個別にサポートを行い、無理のない範囲で目標や計画を立てます。その計画に基づいて3か月間実行し、改善の状況を確認します。



(2) 積極的支援

生活習慣病発症の危険性がある方が対象です。

初回1回の面談と5～6ヶ月間のサポートを行います。面談では生活習慣改善のため、個別にサポートを行い、無理のない範囲で目標や計画を立てます。その計画に基づいて、継続して実行できるよう電話やメール等により月1回のサポートを行い、改善の状況を確認していきます。

