

特定保健指導ってどんなもの？

メタボリックシンドロームのリスクがあると判断され、保健指導の対象となった方へ、医師や保健師、健康運動指導士が【注意すべき点】や【生活習慣を改善する点】のお手伝いをさせていただくものです。

※自分の生活を振り返り、どの点を改善すればよいかを一緒に考え、目標や計画を立てます。
また、継続的に実施できるように支援いたします。

特定保健指導の対象はこのように選ばれます。

当院と健康保険組合の契約があり
以下の基準に当てはまると対象となります。

特定健診

判定結果

腹囲または
BMIで
肥満
と判定



- 1.血糖に異常
- 2.血圧に異常
- 3.脂質に異常
- 4.喫煙歴がある

リスク小

情報提供

リスク中

特定保健指導

リスク大



動機づけ支援

メタボのリスクが出始めている方
生活習慣を振り返り、メタボ解消への行動に移せるようサポートいたします。



積極的支援

メタボのリスクが重なっている方
3~6ヶ月間、生活習慣を振り返りメタボ解消への行動に移し、約8回程、やりとりをしながら継続的に支援していきます。

