

特定保健指導の対象者

対象者: 40歳以上の方
血糖・血圧・脂質の服薬中の人は除く

おへそまわりの腹囲が
男性: 85cm以上
女性: 90cm以上



ない

ある

BMIが25以上

BMI(体格指数)
= 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

ない

ある

右の判定値のうち、
いくつに該当するか数える

0個

1個

2個

3個

喫煙習慣が

ない

ある

情報提供のみ

動機付け支援

積極的支援

特定保健指導

次の判定値のうち、いくつに該当するか数える

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

血圧

収縮期血圧
130mmHg以上

または

拡張期血圧
85mmHg以上

血糖

空腹時血糖
100mg/dl以上

または

HbA1c(NGSP値)
5.6%以上

0個

1個

2個以上

喫煙習慣が

ない

ある

情報提供のみ

動機付け支援

積極的支援

特定保健指導

生活習慣病のイメージ

健康な生活習慣



運動



バランスのとれた
食事



運動不足



不適切な
食生活

まだ間に合うよお～

レベル 2 健診結果で黄色信号

- 肥満
- 高血糖
- 高血圧
- 高脂血

不健康な生活習慣

過度の飲酒

喫煙

越えるな
危険

まだ間に合うよお～

なおすなら
今だよお～

メタボリック シンドローム

戻れなくなるよお～

Let's
Challenge!!

あなたはココ

レベル 1 健診結果はまだ正常値

- 不適切な食生活
- 身体活動・運動不足
- 喫煙
- 過度の飲酒
- 過度のストレス

レベル 3 そろそろ治療が・・・

- 肥満症(特に内臓脂肪型肥満)
- 糖尿病
- 高血圧症
- 高脂血症

レベル 4 気が付いた時には・・・

- 心筋梗塞、脳卒中
- 糖尿病性合併症(失明・人工透析)

レベル 5 生活制限・QOL低下

- 半身麻痺、認知症
- 壊疽した部位の切断

生活機能の低下
要介護状態

