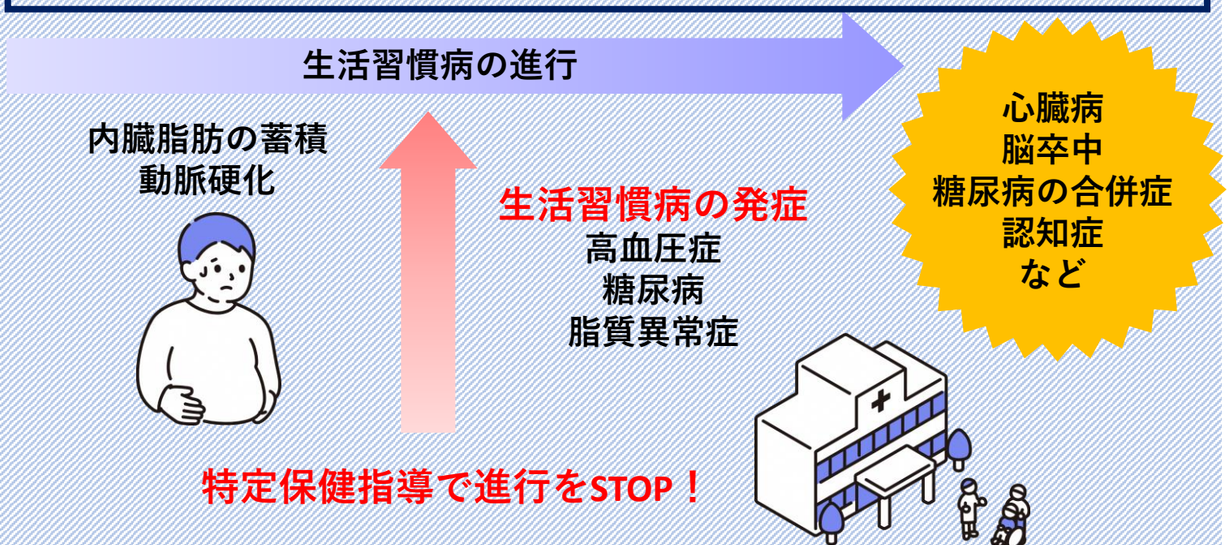
私は本当に特定保健指導の対象なの？と思っているあなたへ

特定保健指導は、特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクがあり、生活習慣の改善が必要と判断された方に対して行われるプログラムです。

腹囲またはBMIが基準を超え、その他検査項目が1つでも保健指導判定値を超えていると特定保健指導の対象となります。

検査項目	特徴や検査の目的	保健指導判定値
腹　囲	内臓脂肪の蓄積状態を調べます。体重が適正でも、内臓脂肪が過剰にたまるとさまざまな生活習慣病になる恐れがあります。	男性 85以上 女性 90以上
ＢＭＩ	{体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)}から、肥満度を判定します。	25以上
血　圧	血管にかかる圧力を測定します。高い状態が続くと血管が傷つき、動脈硬化を引き起こす原因となります。	収縮期　130以上 拡張期　 85以上
空腹時血糖	血糖中に含まれるブドウ糖の値を調べます。飲食によって変動するため空腹時に測定します。	100以上
HbA1c	過去1～2カ月の血糖値の平均状態を調べます。糖尿病が疑われた場合の検査として有効です。	5.6以上
中性脂肪	脂肪の一種で、主にエネルギーとして測定されます。増えすぎると皮下脂肪や内臓脂肪として蓄えられ、動脈硬化の原因になります。	空腹時　150以上 随　時　175以上
HDLコレステロール	善玉コレステロールといわれ、余分なコレステロールを回収し、肝臓で処理する動きがあります。減りすぎると動脈硬化のリスクがあります。	40未満

特定保健指導で「ストップ生活習慣病！」



【保健指導のお申込みや指導内容につきまして】

中面に記載されている二次元コードまたは中野区ホームページより
特定保健指導医療機関一覧から医療機関に直接ご連絡ください。

中野区

新しい健康習慣、はじめませんか？

35歳から39歳の健康づくり健診を受診したあなたへ

中野区保健所　保健企画課　保健事業係
TEL：０３－３３８２－２４３０

生活習慣改善のプログラム（特定保健指導）は どうやって受けるの？

STEP 1

特定保健指導利用券が届いたら受ける医療機関を決め、申込みます

下記（※1）特定保健指導案内（中野区ホームページ）より実施医療機関一覧から直接お電話いただき、特定保健指導のお申込みをしてください。

STEP 2

初回面談を受けます

予約した実施医療機関に特定保健指導利用券をお持ちいただき、面談をし、体重や検査結果を改善するため、あなたの体に合った計画を作成します。

STEP 3

面談で立てた計画に沿って生活習慣を改善します

初回面談の際に作成した計画に沿って健康的な生活を実践していただきます。

STEP 4

継続支援を受けます

継続的に体の状態や進捗状況を確認し、必要があれば計画の改善またはアドバイスを行います。

STEP 5

実績評価

初回面談から3カ月以上経過後に、あなたの体がどのように改善されたかを確認します。

（※１）特定保健指導案内
（中野区ホームページ）

初回面談場所・・・医療機関
※実施医療機関にお申し込みください。

申込方法・・・・・電話

上記二次元コードを読み取り、特定保健指導案内から実施医療機関一覧をご確認ください。

指導する人・・・・医師／保健師など

※指導内容の詳細は各実施医療機関にお問い合わせください。

特定保健指導
積極的支援

医療の観点から
医療専門職がサポート！