

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
B M I	{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！」

生活習慣病の進行

内臓脂肪の蓄積
動脈硬化

生活習慣病の発症

高血圧症
糖尿病
脂質異常症

心臓病
脳卒中
糖尿病の合併症
認知症
など

特定保健指導で進行をSTOP!

●●お問い合わせ先●●

委託先：ALSOKあんしんケアサポート株式会社

TEL：0120-266-820

火～金：9:00～20:30 / 月・土：9:00～17:00 ※日曜、祝祭日は除く

中野区保健所 保健企画課 保健事業係

40歳以上の国保特定健診を受診したあなたへ

新しい健康習慣、 はじめませんか？



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

利用券を確認し、 保健指導レベルを確認します

同封のピンク色の利用券に「動機付け支援」
または「積極的支援」と記載しています。

STEP
2

特定保健指導を 受ける場所を決め、申込みます

右記3つの方法で特定保健指導を受けることが
出来ます。

STEP
3

初回面談を受けます

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。
※利用券の有効期限内に初回面談を受けてください。

STEP
4

面談で立てた計画に沿って 生活習慣を改善します

初回面談の際に決めた計画に沿って
健康的な生活を実践します。

STEP
5

継続支援を受けます

電話またはメールであなたの状態を確認し、
アドバイスをを行います。

STEP
6

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 スマートフォンで利用

サイトへの登録や
アプリのインストール不要！



初回面談場所・・・Wi-Fiが繋がる自宅等
申込方法・・・Web／郵送／電話
指導する人・・・管理栄養士

2 保健所またはカフェ等で利用

好きな場所で
面談が可能！



初回面談場所・・・保健所またはカフェ
申込方法・・・Web／郵送／電話
指導する人・・・管理栄養士

3 医療機関で利用

医療の観点から
医療専門職がサポート！



初回面談場所・・・医療機関
※直接医療機関にお申し込みください。
申込方法・・・電話
※医療機関は上記QRコードから
中野区ホームページをご参照
ください。
指導する人・・・初回面談：医師／保健師
継続支援：管理栄養士



※詳細は各医療機関にお問い合わせください。

Web申込み

お手持ちのスマートフォンで
右記のQRコードを読み取り、
下記の手順に沿ってWebページより
お申込みください。



①ログイン
ユーザーID：被保険者証番号
パスワード：332266820



②必要項目を入力し、対面／オンラインを選択

③対面を選択された方には後日、委託先(※)より
日程調整のお電話を差し上げます。
オンラインを選択された方には後日委託先(※)
より面談予約のリンクをメールにてお送りします。

電話申込み

委託先(※)電話番号 0120-266-820 までお電話いただき、
特定保健指導お申込みの旨を伝え、お申込みください。

郵送申込み

別紙「特定保健指導 参加確認書」に必要事項をご記入の上、
返信用封筒にてご返送ください。
返送後2~3週間後に委託先(※)より面談日程調整のご連絡を差し上げます。

初回予約日時

※予約した日時等をご記入ください。

予約日： 年 月 日
時間： 時 分
場所：自宅・保健所
その他（ ）

(※)特定保健指導は、ALSOKあんしんケアサポート株式会社に委託し
実施します。お問い合わせ先は裏面にございます。