

特定保健指導利用のご案内

目標達成のお手伝いをいたします！

特色

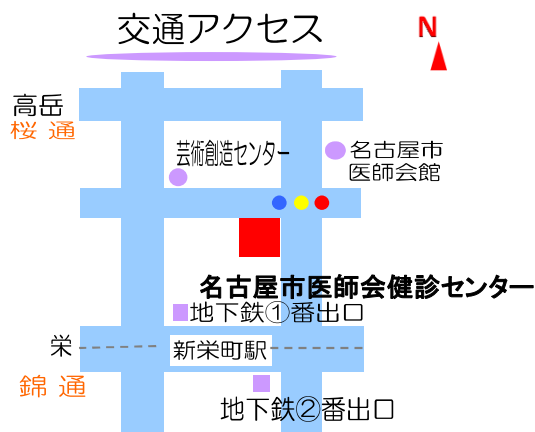
本人の自己負担金…なし

特色 2

3ヶ月以上のアドバイス

特色 3

無理のない減量プログラム



名古屋市医師会健診センター

E-mail:hokenshido@nagoya-ikyuu.or.jp

特定保健指導お申込みFAX 052-933-0381(担当…宇城)

フリガナ			生年月日	
氏 名				
支援の種類	☐ 動機づけ支援 ☐ 積極的支援			
希望日	平成	年	月	日
会社名	時から30分			
連絡先	会社 TEL() ・ 携帯電話()			

特定健康診査と特定保健指導

日本人の生活習慣の変化により、近年糖尿病等の生活習慣病の有病者・予備軍が増加しており、それを原因とする死亡は、全体の約半数（52%）にものぼると推計されています。平成20年4月から始まった、生活習慣病予防のための特定健診・保健指導を積極的に利用し、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身に付けましょう。

特定健康診査とは？

特定健康診査は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診で、以下の項目を実施します。

基本的な項目

- ◎質問票（服薬歴、喫煙歴等）◎身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）
- ◎血圧測定 ◎理学的検査（身体診察） ◎検尿（尿糖、尿蛋白）
- ◎血液検査
 - ・脂質検査（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール）
 - ・血糖検査（空腹時血糖またはHbA1c）
 - ・肝機能検査（AST、ALT、γ-GT）

詳細な健診の項目 ※一定の基準のもと、医師が必要と認めた場合に実施します。

- ◎心電図 ◎眼底検査 ◎貧血検査（赤血球、血色素量、ハマトクリット値）◎尿酸値検査

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、生活習慣を見直すサポートをします。

特定保健指導には、リスクの程度に応じて、動機付け支援と積極的支援があります。

（よりリスクが高い方が積極的支援）

動機付け支援

積極的支援

【初回面談】個別面接20分以上、または8名以下のグループ面接で80分以上
※専門的知識・技術を持った者（医師・保健師・管理栄養士等）が、対象者に合わせた実践的なアドバイス等を行います。

自身で「行動目標」に沿って、生活習慣改善を実践

面接・電話・メール・ファックス・手紙等を用いて
生活習慣の改善を支援します。約3ヶ月以上

実績評価

面接・電話・メール等で健康状態・生活習慣（改善状況）を確認