

特定保健指導

費用：無料

「国保特定健康診査」受診後、対象となった方

担当 国保年金課 国保特定健診係
TEL 03-3579-2328

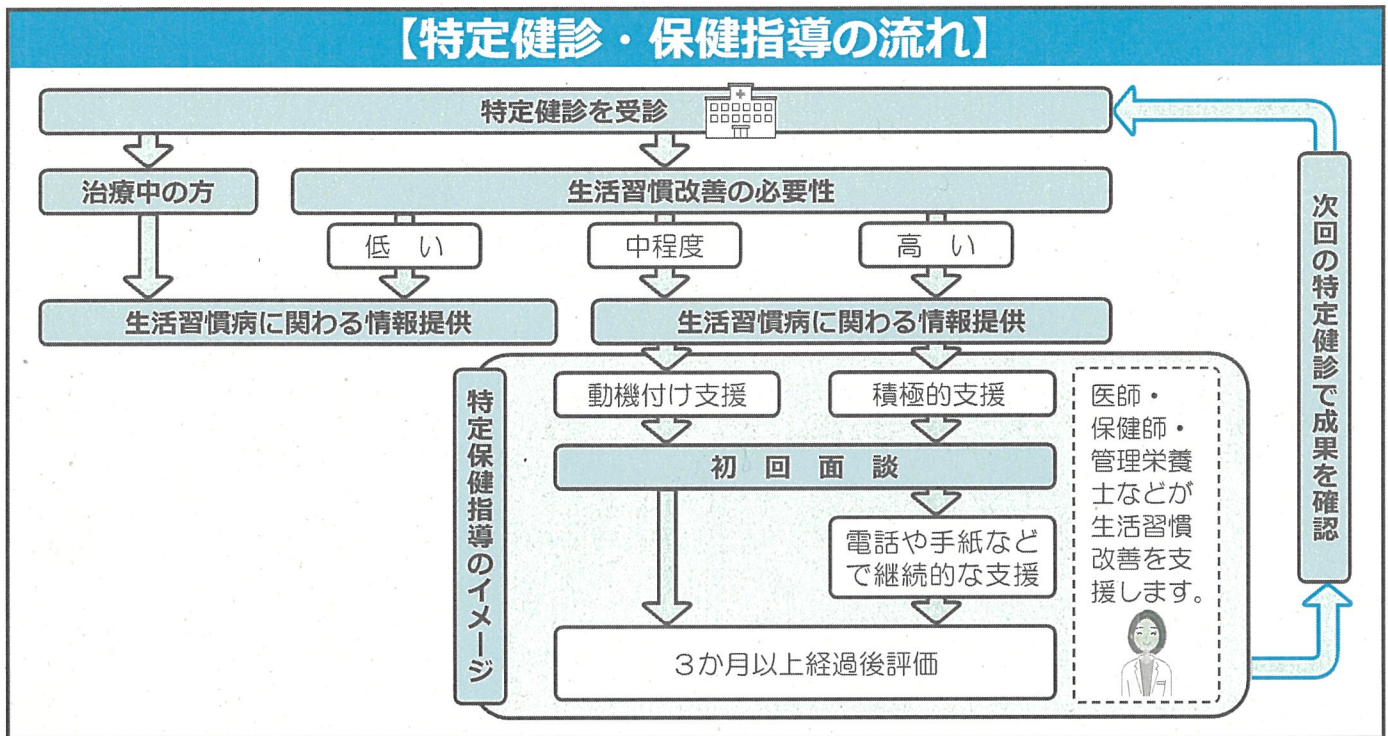
国保特定健診を受診された方に対して法律に基づいて特定保健指導を実施しています。

特定保健指導では、対象者が自分の健康状態を理解し、生活習慣改善のための自主的な取り組みを継続的に行うことができるよう専門職（医師、保健師、管理栄養士など）が必要な情報の提示と助言等を行います。

期間は約3か月です。

なお、血圧・血糖・脂質に関わる服薬中の方は対象になりません。かかりつけ医より指導を受けてください。

【特定健診・保健指導の流れ】



対象者

メタボリックシンドローム 腹囲 (内臓脂肪蓄積)	追加リスク ①血糖②脂質③血圧	たばこ ④喫煙歴	支援レベル (特定保健指導の区分)	
			40～64歳	65～74歳
男性：85cm以上 女性：90cm以上	2つ以上該当	—	積極的支援	動機付け支援
	1つ該当	吸っている 吸っていない		
腹囲は該当しないが BMI25以上	3つ該当	—	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当	吸っている 吸っていない		
	1つ該当	—		

①血糖：空腹時血糖100mg/dl以上、またはHbA1c5.6%以上（空腹時血糖優先）

②脂質：空腹時中性脂肪150mg/dl以上または随時中性脂肪175mg/dl以上、またはHDLコレステロール40mg/dl未満

③血圧：収縮期血圧130mmHg以上、または拡張期血圧85mmHg以上

実施機関

板橋区では下記①②に委託して実施します。

①医療機関 … 健診を受診した医療機関でご案内します。（医療機関でのご案内は、人間ドック受診の方は該当しません。）

②民間事業者…委託先：^{アルソック} ALSOK あんしんケアサポート株式会社

（人間ドック受診の方で特定保健指導に該当した場合は、こちらの民間事業者から連絡があります。）

後日、民間事業者より特定保健指導のご案内をお送りし、電話でご利用をお勧めしています。