

特定保健指導って何するの？

健診結果で生活習慣病リスクがある方に対して、
専門スタッフ（保健師・管理栄養士）が生活習慣を見直すサポートするものです。

保健指導って厳しい食事制限
や運動を押し付けられたりす
るんじゃないの？



保健師（管理栄養士）と一緒に今までの
生活習慣を振り返って、自分に合わせた
生活習慣改善の取り組みを決めました！

特定保健指導の対象者 40～74 歳の下記該当者

腹囲 男性 **85 cm以上** : 女性 **90 cm以上**
または **BMI25 以上**



さらに以下のリスクが 1 つでもある方

血圧・血糖・脂質 + 喫煙

※喫煙については血圧、血糖、脂質のリスクが 1 つで
もある場合のみリスクとして追加

※メタボリックシンドロームが強く疑われる者と予備軍と考えられる者を合わせた割合は、**男性で 2 人に 1 人、女性で 5 人に 1 人**の割合に達しております。

※厚生労働省 特定健診・特定保健指導の実施状況について（2022 年度）データ

特定保健指導の流れ

① 初回面接

生活習慣を振り返り、
生活習慣の改善に向け取り組みを
提案、目標・行動計画を立てる



② 計画の実践

初回面接で決めた計画を実践
専門スタッフが定期的にサポート



③ 評価

目標達成できたかの確認と
今後の健康づくりアドバイス



特定保健指導のメリット

下記は一例です。それ以外にも多くのメリットがあります。

生活習慣病のリスク
を下げ、健康を維持
できる



継続的な支援で取り
組みの三日坊主を防
ぎ、習慣化できる



健診結果票の見方が
わかった



無料で受けられる
(一部除く)

無料!

特定保健指導対象者の 4 分の 3 は特定保健指導を受けていません！

※厚生労働省 特定健診・特定保健指導の実施状況について（2022 年度）データ

生活習慣病の発症、重症化や合併症への進行の予防に重点を置いた取り組みです。

大切なことは健診後、結果を受けてそれをどう生活習慣改善に活かしていくかです。

今年は特定保健指導を受けることからやってみましょう！！

