

特定健診の結果から特定保健指導の
該当者かどうか確認してみましょう

特定保健指導の基準



腹囲

男性 8.5 cm以上 女性 9.0 cm以上

はい

いいえ

BMI

BMIの数値が2.5以上

ある

いいえ

右の「危険因子」の3つの項目のうち、
該当するものは？

なし

1つ

2つ

3つ

喫煙習慣がある

いいえ

はい

年齢が65歳以上である

いいえ

動機付け支援

積極的支援



危険因子

- ① 血圧 収縮期血圧 130 mmHg以上 または 拡張期血圧 85 mmHg以上
- ② 脂質 中性脂肪 150 mg/dl以上 または HDLコレステロール 40 mg/dl未満
- ③ 血糖 空腹時血糖 100 mg/dl以上 (または、HbA1c 5.6%以上)

なし

1つ

2つ以上

喫煙習慣がある

いいえ

はい

年齢が65歳以上である

いいえ

来年も健診を受診し、健康状態を
チェックしましょう

健康な状態を維持できるように、
来年も健診を受診しましょう

動機付け支援

積極的支援

特定保健指導の流れ

動機付け支援

積極的支援

専門スタッフ
と一緒に！

初回面接：対象者が自らの生活習慣を振り返り、目標を立てる

食事は
バランス
よく♪

3か月以上の積極的支援

運動も
忘れずに♪

3か月後の評価

減塩にも
工夫を♪

次年度健診結果による評価

がんばった
結果を確認

