

皆さんは健診、がん検診、歯周疾患検診を受けましたか？
健診（検診）結果を確認して異常がある場合は、病院を受診したり、保健指導を受けたりしましょう。
今回は40～74歳の方が受診する特定健康診査（特定健診）・特定保健指導についてのお知らせです。

特定健診とは

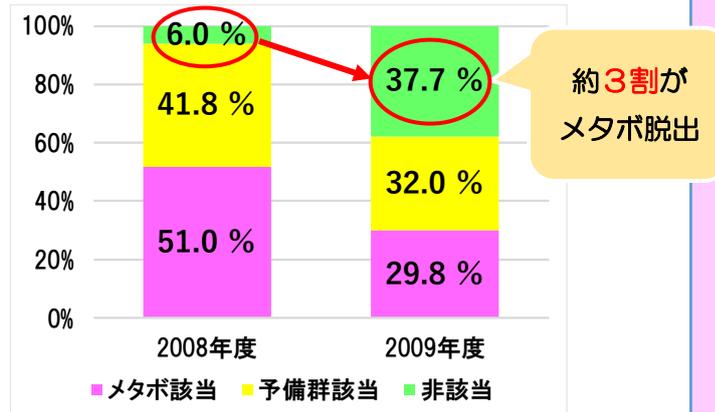
医療保険者が40歳以上74歳以下の被保険者、被扶養者の方を対象に行う、メタボリックシンドローム（メタボ）に着目した健診のことです。

特定保健指導とは

専門スタッフ（保健師、管理栄養士等）が、生活習慣改善のサポートをすることで、積極的支援（継続的にサポートを続ける支援）と動機付け支援（目標の設定をサポートする支援）があります。

※詳しくはご自身が加入されている医療保険者にお問い合わせください。

特定保健指導（積極的支援）によるメタボリックシンドローム改善状況



前年度の特定保健指導（積極的支援）修了者について、翌年度の健診結果から分析【男性】

*厚生労働省「特定健診・保健指導の医療費適正化効果等の検証のためのワーキンググループ 中間とりまとめ（平成26年4月）」より作成

◆今月の“うどんうどんサポートツール”

～特定保健指導について（掲示用）～

★ ご自身が特定保健指導の該当者かどうか、また、該当者であれば、積極的支援、動機付け支援どちらの対象となるかを確認できます。



うどんくん

2020年4月 受動喫煙防止はマナーからルールへ。 なくそう！望まない受動喫煙【改正健康増進法が全面施行】



- 原則屋内禁煙※
- 喫煙室には、標識掲示が義務付け
- 20歳未満の方は、喫煙エリアへの立入禁止
- 喫煙が禁止されていない場所でも周囲への配慮

※喫煙室を設置する場合は、煙の流出防止に係る基準を満たす必要があります。（学校、病院等の屋内は喫煙室の設置不可）

自分のため、大切な人のため、今こそ禁煙してみませんか？

- 喫煙はがん、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、脳卒中、心筋梗塞などの原因になります。
- 禁煙すれば、これらの疾患を防ぐだけでなく、お金と時間の節約、免疫力アップ、肌の老化・薄毛の防止、火災リスク減少など、たくさんのメリットがあります。
- 禁煙治療には医療保険が適用されます。 <https://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkosomu/kinen-net/pdf/iryokikan.pdf>

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



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

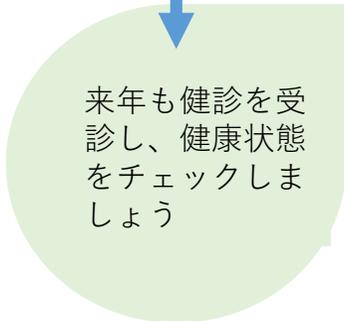
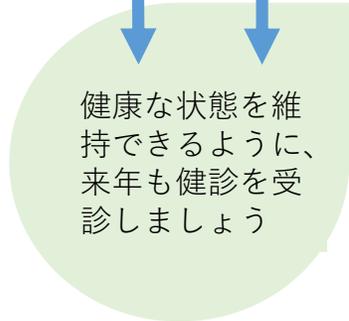
年齢が65歳以上である

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

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

