

# 人間ドックを受検される皆様へ

平成30年4月から一部の健診機関で

該当した場合、**当日特定保健指導**がスタートします。

富山県自動車販売店健康保険組合

皆様の健康をお守りする  
大切なお話です。



下記の健診契約委託機関が対象です。

なお、下記以外の健診機関で受検され特定保健指導に該当された場合は、後日事業所へ保健師が訪問又は健診機関に出向いての受検となります。

- 富山県健康増進センター
- 富山赤十字病院
- 済生会富山病院
- 医師会健康管理センター
- 厚生連高岡病院
- 富山西総合病院
- 北陸中央病院
- 浦田クリニック
- 北陸予防医学協会
- かみいち総合病院
- 南砺市民病院
- 高岡ふしき病院
- 日本健康倶楽部

契約機関28機関中13機関が可能です。



# 特定保健指導ってなに？

国民医療費の約3割、日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病。特定健診とは、こうした生活習慣病の予備群といわれるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目して行うもので、40歳から74歳までのすべての方が対象です。

健診結果から保健指導が必要とされた方には、専門スタッフ(医師、保健師、管理栄養士など)によるサポートが行われます。これを特定保健指導といいます。

特定健診を受ける

### ステップ1

腹囲とBMIを測り、  
内臓脂肪蓄積のリスクを判定

- 腹囲 男性85cm以上、女性90cm以上 → タイプ1
- 腹囲 男性85cm未満、女性90cm未満でも BMI※が25以上の場合 → タイプ2  
※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

◎いずれにも該当しなければ情報提供



▼

### ステップ2

検査結果、喫煙歴から  
追加リスクの個数をカウント

①～④であてはまるものを、1個のリスクとしてカウントします。

① 血糖：空腹時血糖 HbA1c (NGSP)	100mg/dl以上、または 5.6%以上
② 脂質：中性脂肪 HDL(善玉)コレステロール	150mg/dl以上、または 40ml/dl未満
③ 血圧：収縮期血圧・ 拡張期血圧	130mmHg以上、または 85mmHg以上
④ 喫煙歴:上記項目(①～③)のうち、1つ以上に 該当した場合にカウント	

特定保健指導のレベルを決める

### ステップ3

ステップ1、2から保健指導レベルを  
グループ分けし、特定保健指導のレベルを決定

ステップ1で タイプ1 と判定されて


①～④の追加リスクのうち、その個数が

- 0個だった方 → 情報提供
- 1個だった方 → 動機づけ支援
- 2個以上だった方 → 積極的支援

ステップ1で タイプ2 と判定されて

①～④の追加リスクのうち、その個数が

- 0個だった方 → 情報提供
- 1～2個だった方 → 動機づけ支援
- 3個以上だった方 → 積極的支援



- 情報提供 健診結果とあわせて基本的な情報を提供
- 動機づけ支援 初回面接・指導→6ヵ月後の実績評価
- 積極的支援 初回面接・指導→3ヵ月以上の継続的支援→6ヵ月後の実績評価

