

# 特定保健指導の判断基準

1 A または B に当てはまりますか？

**A** 腹囲（おなか周り）

男性 **85cm**以上

女性 **90cm**以上



**B** BMI 体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

腹囲は基準未満だが

BMI **25kg/m<sup>2</sup>**以上



2 次のうちいくつ当てはまりますか？

**a 血圧**



収縮期血圧 **130mmHg**以上

または

拡張期血圧 **85mmHg**以上

**b 血糖**



空腹時血糖 **100mg/dl**以上

（随時血糖 **100mg/dl**以上）

または

HbA1c（NGSP値）**5.6%**以上

**c 脂質**



空腹時中性脂肪 **150mg/dl**以上

（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

**d 喫煙習慣**



たばこを習慣的に吸っている

（最近1ヶ月以内に吸った）

※a～cの中で1つでも該当すればカウント

3 ①・②の結果はどれに当てはまりますか？

A + a～dのうち**2つ以上**該当

B + a～dのうち**3つ以上**該当

A + a～dのうち**1つ**該当

B + a～dのうち**1～2つ**該当

A・Bに該当しない

a～dで 該当なし

## 積極的支援

まずは面談で保健師等の専門家が生活習慣の対策をアドバイス。さらに電話等で3か月以上の継続的なサポートが受けられます。

## 動機付け支援

原則1回の面談。保健師等と一緒に健康上の課題を見つけ、ライフスタイルに合った対策を考えます。

## 情報提供

より健康的な毎日を過ごせるよう、生活習慣の見直しと改善のきっかけとなる情報を提供します。

※高血圧症、脂質異常症、糖尿病の治療で薬を飲んでいる人は、特定保健指導の対象外です。

※65～74歳の方は、積極的支援に該当しても『動機付け支援』になります。

※2年連続で積極的に該当した方でも、1年目に3か月以上の継続的な支援を終了し、かつ2年目の結果が改善している場合は、動機付け支援になります。



医療法人 聖心会

かごしま 高岡病院