

## 特定保健指導

メタボリックシンドロームの概念に基づいて、腹囲と BMI をベースに特定健康診査結果と喫煙の有無を加味し、現状の生活習慣の改善に取り組んで将来の生活習慣病を防ぐことが大切な方に保健指導を行うことをいいます。

保健指導の対象となった方は、管理栄養士等の専門スタッフとともに食事や運動などの生活習慣病の改善について一緒に考え、自身の目標に向けて実践できる健康づくりに取り組んでいきます。

また健康診査後の階層化(保健指導実施者の選定)によってリスクを踏まえた保健指導「動機づけ支援」「積極的支援」による2パターンによって選定し実施されていきます。

## 「動機づけ支援」「積極的支援」

特定健康診査の結果・問診リスクを踏まえて、特定保健指導のタイプが決定します。

内臓脂肪型肥満Aでリスクが1つ  
内臓脂肪型肥満Bでリスクが1つ～2つ

### 動機づけ支援

- ◆生活習慣を振り返り、ライフスタイルにあった目標を設定し、実行に移せるようなきっかけ作りを、管理栄養士等がお手伝いします。

【初回】 個別支援(対面・リモート)  
または グループ支援

▼  
【3ヶ月後】 生活習慣改善状況などを伺います。(電話・メール)

【サポート方法】  
対面20分以上、リモート30分以上の面談で生活習慣の改善についてご一緒に考えます。  
3ヶ月後に生活習慣のご様子や腹囲・体重などを伺います。

内臓脂肪型肥満Aでリスクが2つ以上  
内臓脂肪型肥満Bでリスクが3つ以上

### 積極的支援

- ◆生活習慣を振り返り、ライフスタイルにあった目標を設定し、実行を続けられるように管理栄養士等が継続的にサポートいたします。

【初回】 個別支援(対面・リモート)  
または グループ支援

▼  
個別に面談、電話、メールで継続サポート

▼  
【約3ヶ月後】 生活習慣改善状況などを伺います。(面談・メール)

【サポート方法】  
対面20分以上、リモート30分以上の面談で生活習慣の改善についてご一緒に考えます。  
その後、数回のご連絡を取り合いながら、生活習慣の改善をサポートします。  
約3ヶ月後に生活習慣のご様子や腹囲・体重などを伺います。