



特定健診・特定保健指導

特定健康診査とは？

生活習慣病予防のため、対象者(40～74歳)の方を対象に計画的に実施するメタボリックシンドロームに着目した検査項目での健康診査を「特定健康診査」といいます。

メタボリックシンドローム:内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質異常が組み合わさることにより、動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指します。

特定保健指導について

特定健康診査の結果から、メタボリックシンドロームのリスクが高く、生活習慣の改善が必要な方に行われる保健指導のことです。保健師等が健診結果の見方をはじめ、健診結果に基づき、日頃の食生活や運動についてアドバイスをし、その方に合った生活習慣改善のお手伝いをさせていただきます。

※当健診課と契約している団体の受診者が対象となります。

対象となる方

【腹囲】

男性 85 cm以上
女性 90 cm以上
または
BMI25 以上

+

①血糖値

空腹時血糖 100mg/dl以上 または HbA1c5.6 以上

②脂質

空腹時中性脂肪 150mg/dl 以上

または HDL コレステロール 39mg/dl 以下

③血圧

収縮期血圧 130mmHg 以上 または 拡張期血圧 85mmHg 以上

④喫煙の有無

特定保健指導の流れ

※高血圧、高血糖、脂質異常にて内服治療中の方は対象外となります



初回面接(20～30分)

個別に、健診結果や生活習慣の振り返りを行い、メタボリックシンドロームの予防や改善に向けて、計画を立てるサポートをいたします。



1か月～3か月後

電話またはメール支援

腹囲や体重の推移、目標に対する取り組み状況の確認を行い、アドバイスをいたします。

※支援内容は契約状況やコース内容によって異なります。

特定保健指導中に保険証が変更となった場合、指導中断となりますので、ご注意ください。

お問い合わせ先
水戸赤十字病院 健診課
029-233-0078
(受付時間:平日 14:00～16:00)

