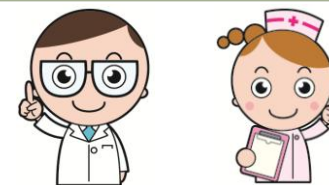


# ① 特定健診

市町等から通知(受診券等)がありますので、指定された施設や医療機関などで特定健診を受けます。



# ② 特定保健指導の対象となる方のグループ分け

特定健診・問診結果などを総合して、生活改善の必要性レベルが判定され、3つのグループに分けられます。

情報提供レベル

動機付け支援レベル

積極的支援レベル

# ③ 結果通知・情報提供等

# ④ 特定保健指導

生活習慣の改善のため、「動機付け支援」「積極的支援」と判定された特定保健指導対象者の方は、保健指導を積極的に受けましょう。

動機付け支援

受診者が自ら目標を立てて生活習慣の改善を行えるように支援します。(初回月とその後6か月後)

積極的支援

専門家がサポートし、一定期間(宇治市・城陽市・久御山町は6か月間)継続した支援を行います。(その間、数回の支援あり)

↑ **特定保健指導対象者** ↑

# 特定健診の結果から、生活習慣改善の必要性の判定(階層化)

低い

特定保健指導の対象とならない方

やや高い

メタボ予備群  
内臓脂肪型肥満に加えて、生活習慣病の危険因子(高血糖・高血圧・脂質異常など)が出現し始めた方

高い

メタボ該当  
内臓脂肪型肥満に加えて、生活習慣病の危険因子(高血糖・高血圧・脂質異常など)が重なり始めた方

特定保健指導

市町等が特定健診受診者のうち、保健指導が必要とされた方に案内と「特定保健指導利用券」が郵送されます。

動機付け支援

生活習慣を振り返り、専門家のサポートを受けながら、すぐ実行出来る目標を立てます。

- 初回に個別面接
- 初回から6か月後、電話による健康状態や生活習慣の確認

積極的支援

内臓脂肪減量のための行動目標をたて、専門家のサポートを受けながら実行します。

- 初回に個別面接
- 3か月以上の継続的な支援(面接や実習など)
- 6か月後、電話による健康状態や生活習慣の確認

生活習慣改善に向けた  
ご本人の継続的な取り組み

食生活は…  
栄養バランスが大切

運動不足解消は…  
ウォーキングと筋力トレーニング

その他…  
禁煙・お酒は適量・ストレス発散など