

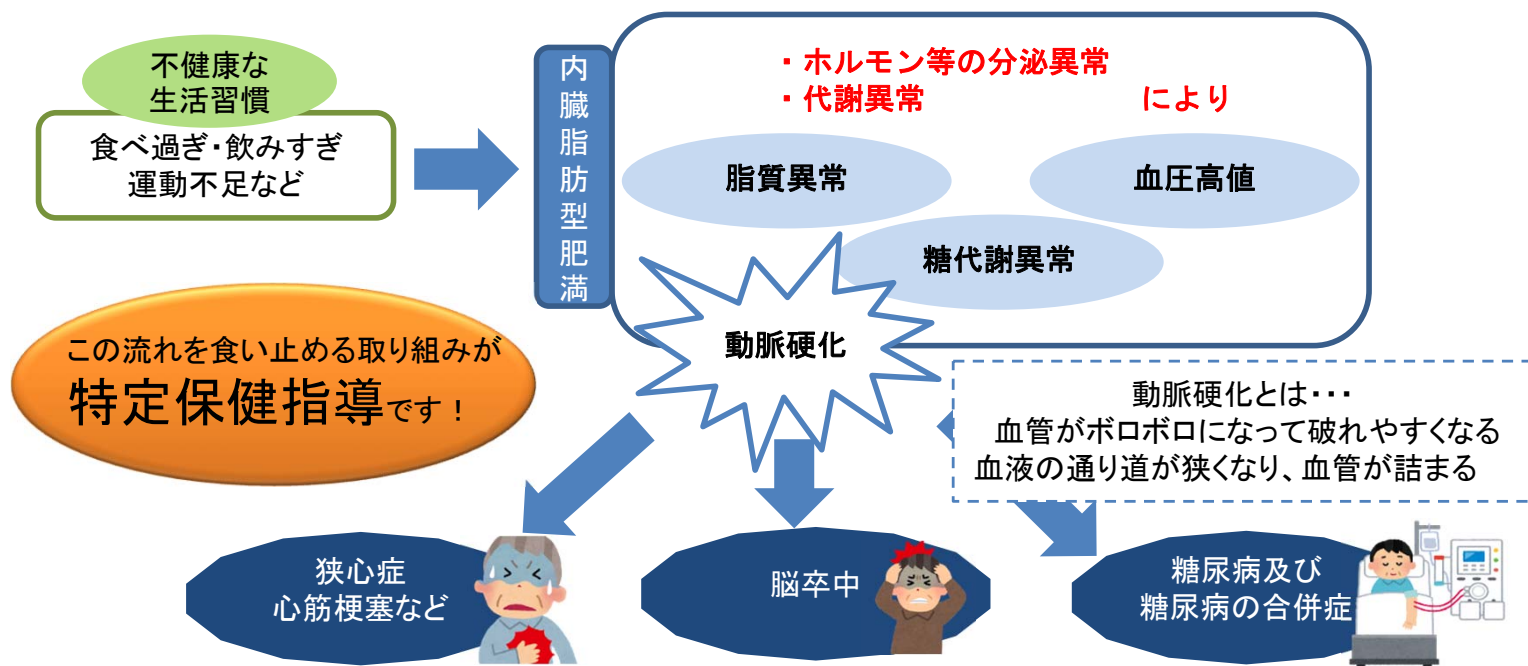


健診結果を活用しよう！ ～特定保健指導について～

特定保健指導をご存知でしょうか？今回は特定保健指導について詳しくお伝えします。

特定保健指導とは？

40歳以上75歳未満の方を対象にしたメタボリックシンドロームに着目した健診である特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して行う保健指導のことを言います。不健康な生活習慣によって起こり得る健康問題に対し、生活習慣を改善することで予防する取り組みです。



対象

腹囲:男性 85cm以上 女性 90cm以上 BMI:25.0以上の方で下記項目に該当される方

- ①血糖 : 空腹時血糖(やむを得ない場合は随時血糖)100mg/dl以上 又は HbA1cの場合5.6%以上
- ②脂質 : 中性脂肪150mg/dl以上 又は HDLコレステロール40mg/dl未満
- ③血圧 : 収縮期血圧130mmHg以上 又は 拡張期血圧85mmHg以上
- ④質問票 : 喫煙あり(①～③のリスクが1つ以上の場合にのみカウント)

※①②③は内服治療中の場合対象外となります。

リスクの数、年齢などによって

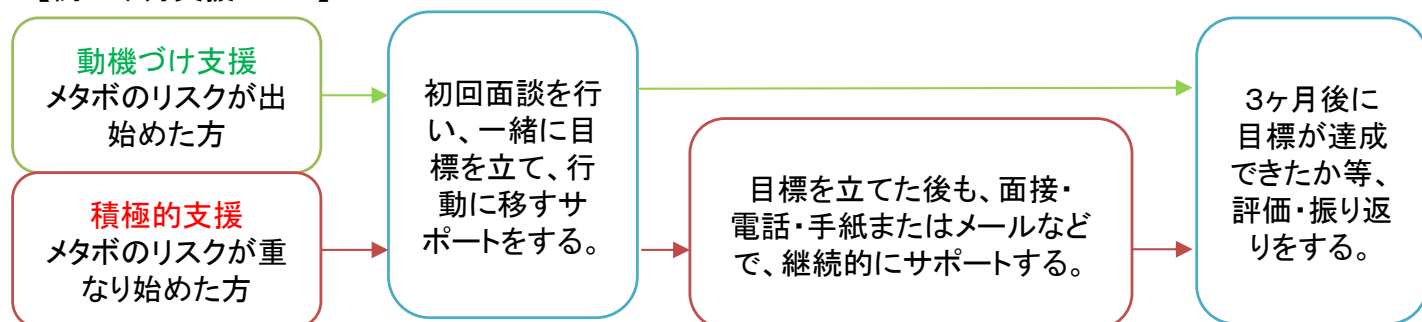
動機付け支援

動機付け支援相当

積極的支援

の3つのコースに分けられます

【例:3ヶ月支援コース】



＜裏面もご覧ください＞

※動機付け支援相当では動機付け支援と同じ支
援を行います。

特定保健指導で行うこと

初回面談

- ・ 特定保健指導・支援レベルの説明
- ・ メタボリックシンドローム、生活習慣病についての説明
- ・ 健康診断結果の説明
- ・ 当日の体重、腹囲、血圧測定（健診当日の面談の場合除く）
- ・ 生活習慣の聞き取り
- ・ 目標体重、1日に減らすカロリー、行動目標等の設定 など

健診当日に面談実施のお声かけする場合があります。後日改めて面談に来ていただく必要がなく、おすすめです。

継続支援

- ・ 体重、腹囲、血圧の数値の確認
- ・ 設定した行動目標の取り組み状況の確認や変更 など

初回面談時から状況が変わった場合や、設定した目標が難しかった場合は新しい目標の設定もアドバイスします。

最終支援

- ・ 体重、腹囲、血圧の数値の確認
- ・ 設定した行動目標の取り組み状況の確認
- ・ 特定保健指導期間の振り返りや今後のアドバイス など

保健師や管理栄養士がそれぞれの方の健診結果や生活習慣に合わせた食事・運動・飲酒・禁煙などに関するアドバイスをを行い、減量や健診結果・生活習慣の改善に向けてサポートします！！

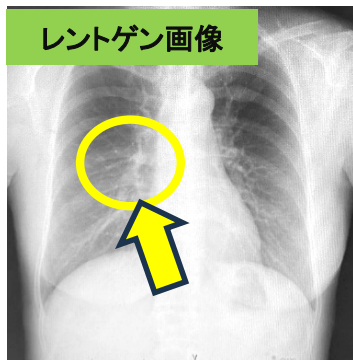
特定保健指導を受けて、ご自身の生活習慣について振り返り、生活習慣病を予防しましょう！



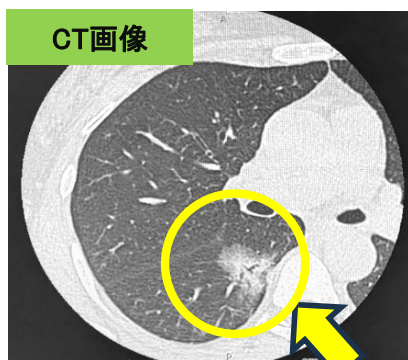
低線量肺がんCT検診を始めました！！

レントゲンでは発見しにくい場所でも、CTでは発見しやすい

「有効性評価に基づく肺がん検診ガイドライン(2025年度版)」で、低線量肺がんCT検診が重喫煙者への推奨グレード:A(エビデンスがあり強く勧められる)として推奨されました。



ここに肺がんがありますが、臓器の重なりで見つけにくい



CTでは肺がんが見つかりやすい

ー特におすすめの方ー
50歳以上で、
重喫煙者：喫煙指数が600以上
(1日喫煙本数×年数)

※上記以外の方も受付しています

予定価格17,270円(税込)

令和8年度 特別価格
11,000円(税込)



お問い合わせ先

公益財団法人鳥取県保健事業団 Tel(0857)30-4883 担当:企画調整課