

特定保健指導のご案内

平成20年4月より、内蔵脂肪型肥満に着目した特定健康診査・特定保健指導の実施が医療保険者に義務づけられました。

特定保健指導の選定基準に該当された場合、専門家がサポートする無料健康づくりプログラムに参加することができますので、是非ご利用ください。

1人では
続けられない
方も・・・



専門家の
サポート
3～6カ月間



健康



参加は無料です

■特定保健指導の対象者とは



はい

はい

追
加
リ
ス
ク

①血圧:
最高血圧130mmHg以上
または
最低血圧85mmHg以上

②血中脂質:
中性脂肪
空腹時150mg/dl以上
(随時175mg/dl以上)
または
HDLコレステロール40mg/dl未満

③血糖:
空腹時血糖100mg/dl以上
または
HbA1c(NGSP)5.6%以上

左記いずれかに該当する場合、
特定保健指導の対象となります。

追加リスク1つ
動機付け支援

追加リスク2つ以上または3つ以上
積極的支援

喫煙習慣ありの場合は追加リスク+1

※ 高血圧・脂質異常・糖尿病に関わる薬を服用中の方は対象外です。

※ 年度途中加入の方は対象外です。

特定保健指導（健康づくりプログラム）の流れ

健診当日

初回面談 ①

済

まずは健診会場でお話をうかがいます。一緒に生活習慣改善の目標・計画を立てましょう。



健診結果の送付

約3～4週間後



初回面談 ②

済

後日、お電話にて、あらためて健診結果の説明と、目標・計画の再確認を行います。

継続支援 START

積極的支援に該当した方は、取り組み状況について定期的に報告をしていただけます。

積極的支援

動機づけ支援

電話・メール コース

※手紙の選択も可

1回目

済

2回目

済

3回目

済

支援サイト コース

WellsportStep (健康づくり支援サイト)

PC、携帯、スマホから専用のWebサイトにアクセスし、体重や腹囲を定期的に入力していただくコースです。

日々の入力は必須ではありませんが、入力依頼のメールが届いたら、質問への回答入力をしていただきます。
(期間中、計4～5回)

Webサイト上で専門家とのやりとりを行ったり、血圧や歩数、食事管理なども行うことができます。

ZOOM コース

1回目

電話orメールor手紙

済

2回目

ZOOM面談

済

ご自身による 取り組み

「動機づけ支援」の方は、定期的な状況報告は必須ではありません。日々の記録シートや健康管理に役立つリーフレット等をお渡ししますので、自己管理につとめてください。

ご自身で取り組みを進める中で、質問・相談がありましたらご連絡ください。効果的な健康づくりができるよう、サポートさせていただきます。

3か月後評価

初回面談②から約3か月後、すべての方に体重・腹囲等をお知らせいただきます。

基本目標：体重-2kg・腹囲-2cm（達成）



目標未達成の場合、1～2回程度追加支援があります。

【ご連絡先】一般財団法人 全日本労働福祉協会 保健指導担当

TEL:03-5767-6163

070-6575-3501 070-6575-1385 080-3599-8249

月～金（祝日除く）9時～17時

