

伊勢崎市では特定健診(人間ドックを含む)の結果、メタボリックシンドローム該当者に生活習慣の見直しと改善について、専門家(医師・保健師・管理栄養士)による支援として特定保健指導を行っています。

特定保健指導とは・・・??

特定保健指導は、特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による効果が多く期待できると判定された人に対して行われる健康支援です。健診結果に応じて、「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」の3つに区分されます。初回面談で生活習慣を一緒に見直し、3～6ヵ月後に生活習慣改善状況等を伺います。

対象者は、**40歳以上の国民健康保険加入者のうち、特定健診の結果で、次の①と②及び③に該当する人です。**

- ①腹囲またはBMIが基準以上
- ②ア血圧値が基準以上 イ血糖値が基準値以上 ウ中性脂肪値が基準以上または
HDLコレステロール値が基準未満 アイウのうち1つまたは2つ以上当てはまる
- ③次に掲げる病気で**治療をしていない**
高血圧症 糖尿病 脂質異常症

対象者には、「お知らせと利用券」を発送します。

メタボリックシンドロームとは・・・??

メタボリックシンドロームは、高血圧症、糖尿病、脂質異常症につながり、動脈硬化を進め心臓病や脳卒中などの重大な病気を引き起こします。

この機会を利用して、健康状態を振り返り、生活習慣病を予防しましょう。

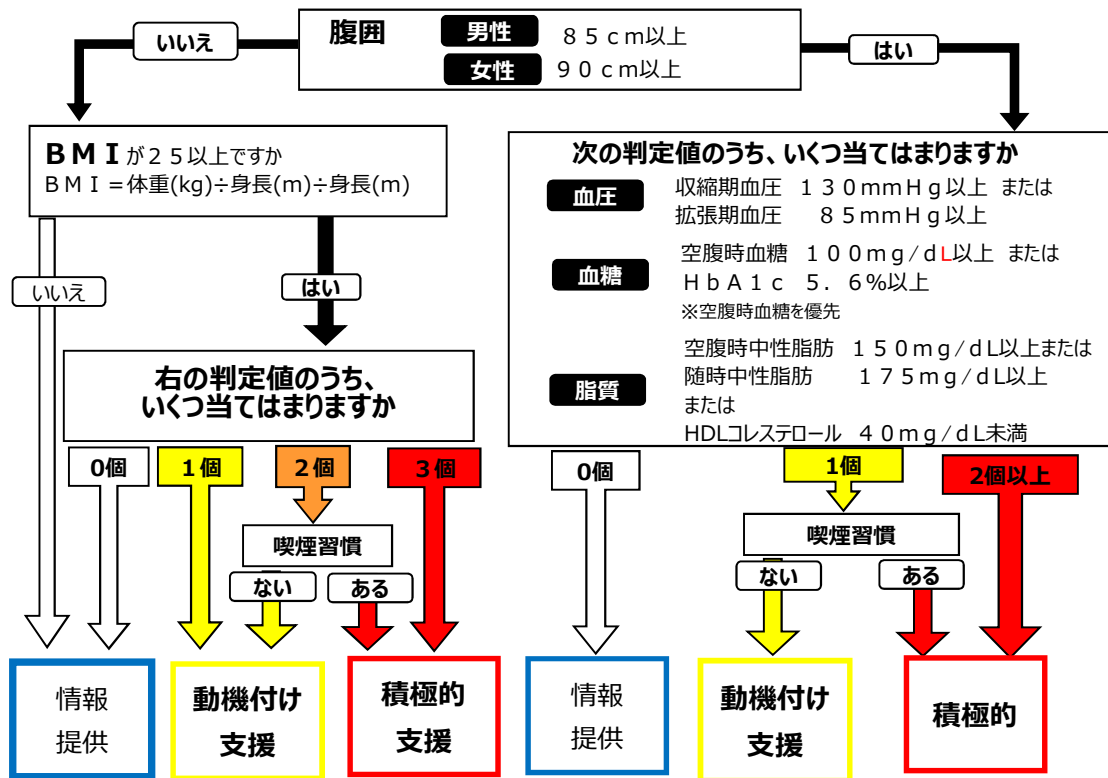
健診結果で見てみましょう！！

<血圧、血糖値、脂質>

特定健診では、メタリックシンドロームに着目し、判定基準を設けています。



判定の基準や各検査の数値は下の表をご確認ください。



動機付け支援

積極的支援

該当した人には、特定保健指導の「お知らせと利用券」を発送します。

※65~74歳の人は、積極的支援の対象になった場合は、動機付け支援になります。

対象者は、高血圧症、糖尿病、脂質異常症 の治療を受けていない人です

生活習慣病予防、健康増進に さあ！ 一緒に取り組みましょう

特定保健指導 受け方の流れ

判定は **動機付け支援** ですか？ **積極的支援** ですか？

届いたお知らせと利用券をチェック！

1 受診場所を選ぶ

実施医療機関で受ける場合

医療機関で受けてみたい人はお知らせまたは下記をご覧ください

⇒ 令和6伊勢崎市特定保健指導実施医療機関一覧表 (PDFファイル)

保健センターで受ける場合

保健センターで受けてみたい人はお知らせまたは下記をご覧ください

⇒ 令和6伊勢崎市特定保健指導日程表 (PDFファイル)

2 電話で申し込む

○実施医療機関へのお申し込みは、直接お電話で。

○保健センターへお申し込みは、直接お電話またはFAXで。

※FAX用紙はお知らせに添えてありますのでご使用ください。

3 特定保健指導を受ける

△利用券の有効期限は

令和7年3月10日 です

【自己負担金】無料

【当日の持ち物】

①特定保健指導利用券 (同封の緑色の用紙)

②国民健康保険被保険者証

③今年度の特定健診または人間ドックの結果

①あなたの生活習慣について
一緒に考えましょう



②生活習慣改善スタート



バランスの良い食生活



無理のない運動



3-6ヵ月の継続

③あなたの頑張りを
教えてください！