

○特定健診・特定保健指導 実施概要

特定健診は、40歳から74歳までの被保険者・被扶養者を対象に、メタボリックシンドローム（内臓肥満症候群）に着目した健診です。

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い方に対し、生活習慣の改善による生活習慣病の予防を目的として、専門スタッフにより生活習慣を改善するためのサポートをします。

※当健診センターでは、健康保険組合や団体から受診券または利用券をお持ちの方を対象に予約制で実施しています。

【特定健診】

基本検査内容	
診察・問診	診察、問診（服薬歴、飲酒・喫煙の習慣など）
身体計測	身長・体重・腹囲・BMI
血圧測定	収縮期血圧・拡張期血圧
血液検査	血中脂質検査 中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール
	肝機能検査 AST (GOT)・ALT (GPT)・γ-GTP
	血糖検査 空腹時血糖 又は HbA1c
尿検査	糖・蛋白

【特定保健指導】

■動機付け支援（生活習慣の改善の必要性が**中程度の方**）

初回面談を実施し、ご自身の健康状態を把握し生活習慣を振り返り、改善するための行動目標や行動計画を、医師・保健師・管理栄養士等の専門スタッフが一緒に考え支援いたします。3ヵ月間、目標に向かって計画に取り組んでいただき最終評価を行います。

■積極的支援（生活習慣の改善の必要性が**高い方**）

動機付け支援と同様に初回面談を実施し、生活習慣の改善に向けた行動目標や行動計画を設定します。3ヵ月以上の継続的な支援（電話・手紙など）を専門スタッフがを行いながら、目標に向け計画を実践していただき、初回面談から2ヵ月後に中間評価、3ヵ月後に最終評価を行います。

ご予約・お問合せ先

平日 9:00～16:30

☎075-212-6151