

特定保健指導実施までの流れ



特定健診



判定

健診の約2か月後、全国共通の判定基準で判定

腹囲・BMI

腹囲 男性 **85cm**以上／女性 **90cm**以上 または
BMI **25**以上（男性85cm未満・女性90cm未満の場合）



脂質異常

中性脂肪 **150mg/dL**以上 または
HDLコレステロール **40mg/dL**未満

高血圧

最高（収縮期）血圧 **130mmHg**以上 または
最低（拡張期）血圧 **85mmHg**以上

高血糖

空腹時血糖 **100mg/dL**以上 または
HbA1c **5.6%**以上
※平成25年度よりHbA1cの表記がNGSP値で行われます。
そのため従来のJDS値より約0.4%高い数値となります。

喫煙歴あり

※判定は、上記基準や年齢等をもとに行われます

該当なし

腹囲・BMI + 1つ以上該当

☆来年の健診も、ご利用ください！
☆今後も、現在の健康状態が維持できるように
生活習慣を見直し、健康づくりに取り組みましょう

特定保健指導に「該当」

動機付け支援

積極的支援

特定保健指導利用券や案内が送付されます

※お薬を飲み始めている方や検査結果数値の高い方は対象となりません。お医者さんでご相談ください。

特定保健指導以外
の健康づくり事業

各種事業を実施しています

※詳しくはお問い合わせ先へ

特定保健指導を実施

メタボリックシンドロームの解消や予防のために、専門のスタッフが、あなたに合った生活習慣改善のための支援をいたします（面接や電話等の相談）

※平成22年度から、立川市国民健康保険は、より多くの方にご満足いただける保健指導を実施するため、業務を事業者に委託して実施しています。



主な検査結果の見方

検査項目			基準値	保健指導判定値	この検査でわかること
身体計測	腹囲	男性	85cm未満	85cm以上	内臓脂肪の蓄積をチェックします。
		女性	90cm未満	90cm以上	
	BMI		25未満	25以上	肥満度をみるための体格指数。 BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
血圧	最高血圧		129mmHg以下	130mmHg以上	最高血圧は血液が心臓から送り出される時の血圧。最低血圧は血液が心臓に戻る時の血圧。血圧が高いと血管が傷つけられます。
	最低血圧		84mmHg以下	85mmHg以上	
血糖	空腹時血糖		99mg/dl以下	100mg/dl以上	血糖は、血液中に含まれる糖のこと。HbA1cは過去1～2か月の血糖値の状態。値が高いと、糖尿病が疑われます。
	HbA1c (NGSP値)		5.5%以下	5.6%以上	
脂質	中性脂肪		149mg/dl以下	150mg/dl以上	中性脂肪は、血液中の脂肪酸で、多く蓄えられると、肥満の原因になります。HDLコレステロールは、善玉コレステロールとして、動脈硬化を防ぐ働きをします。低いと動脈硬化の危険を高めます。
	HDLコレステロール		40mg/dl以上	39mg/dl以下	

「今日からできる3つの生活習慣」をご紹介します!

