

特定保健指導（動機づけ支援・積極的支援）のご案内

特定保健指導とは 生活習慣病予防のための 健康サポート（無料） です。

からだづくりは未来づくりです。健診結果や特定保健指導を活用しましょう。

【面談】健診結果の確認・目標の決定



・特定保健指導利用中は血液検査や血管年齢検査（ABI）、内臓脂肪 CT 検査をお得に受けることができます。詳細はお問い合わせください。

・面談後のサポートとして、電話や手紙、メールなどの継続サポートもあります。



【目標を実行】



【成果の確認・血液検査】（3～6ヶ月後）



希望者は血液検査を無料で実施します

特定保健指導のお申込をお待ちしています。

※受診から2カ月以内にご連絡ください。

<お申し込み先>

釧路市医師会健診センター 保健師

☎ 0154-25-4774

月曜日～金曜日 8:30～17:00



●メタボリックシンドローム（メタボ）

内臓の周りにたまった脂肪（内臓脂肪）から出るホルモンによって高血圧・高血糖・脂質異常を招き、それらが重複している状態です。軽度の異常でも、重複する事によって動脈硬化が急速に進行し心臓病や脳卒中などの引き金となります。肥満・高血圧・高血糖・脂質異常が3～4個重複した状態では、心臓病の発症危険度が3.1倍になるという研究結果もあります。喫煙歴があると危険性は更に高くなります。

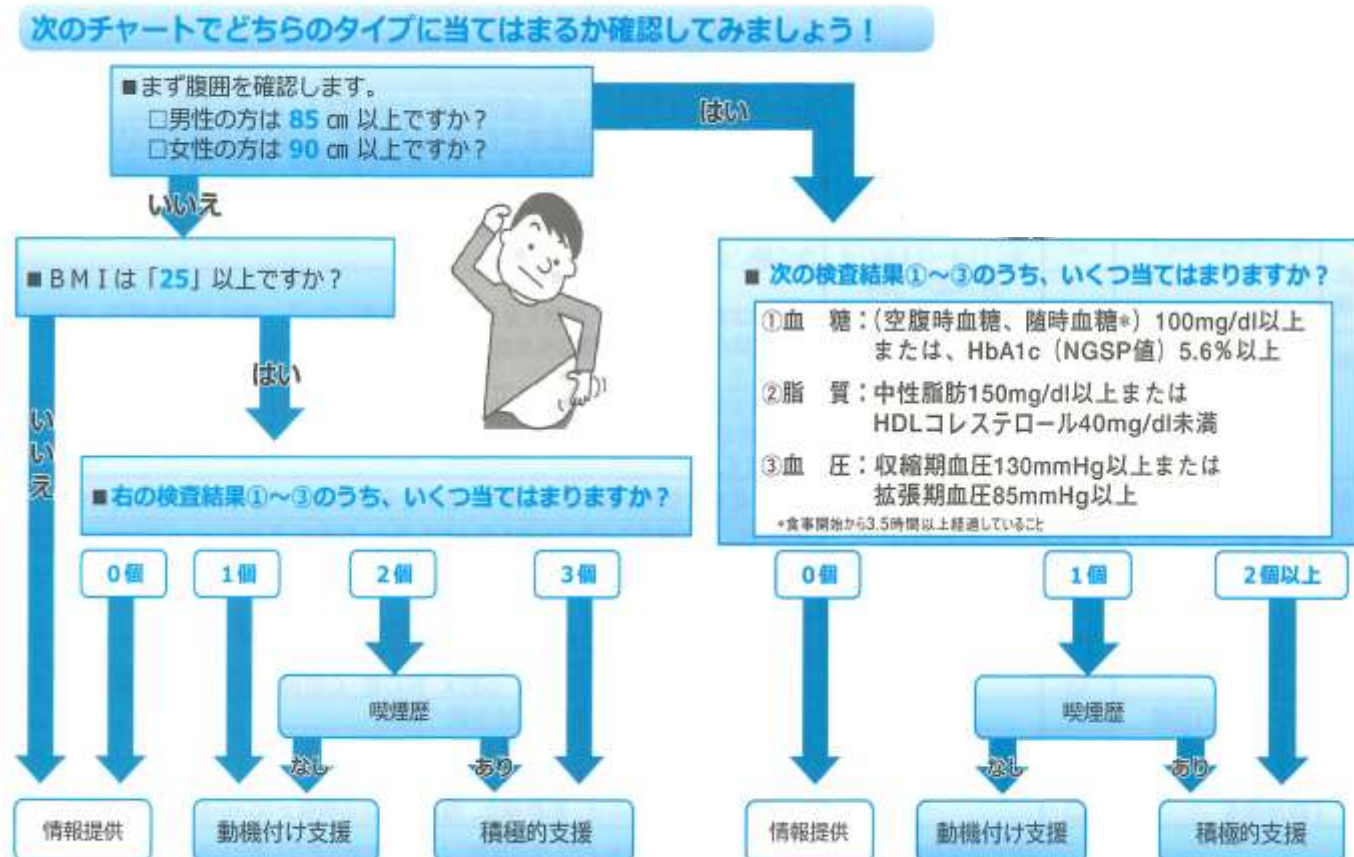
●特定保健指導

40歳～74歳のメタボリックシンドロームまたはそれに近い状態の方を対象とした、減量に向けた健康サポートです。内臓脂肪を3～4%減らすことで、動脈硬化（脳卒中や心疾患等）の危険性を下げることが可能です。「動機づけ支援」「積極的支援」「情報提供」に分かれ、サポート内容が変わります。

動機づけ支援： 健診センターに来所いただき、初回の面談を実施します。
健診結果の説明や減量に向けた目標を一緒に考えます。
3～6ヶ月後を目途に電話や面談等で成果の確認をします。

積極的支援： 健診センターに来所いただき、初回の面談を実施します。
健診結果の説明や減量に向けた目標を一緒に考えます。
面談後も3～6ヶ月程度、継続的に連絡をとり目標達成のサポートを行います。

情報提供： 特定保健指導の対象ではありません。
メタボリックシンドロームのリスクが低い方、既に服薬中の方が該当します。



※65歳以上の方は、「積極的支援」であっても「動機付け支援」の対象となります。
※高血圧症、脂質異常症又は糖尿病の治療で服薬中の方は、特定保健指導の対象とはなりません。