


特定保健指導について

特定保健指導とは

特定健康診査の結果から、今後の生活習慣病発症の可能性が高いと判定された方に、専門職があなたにあった健康づくりを3～6か月間サポートさせていただくものです。

対象者の判定

『積極的支援』『動機づけ支援』と判定された方が特定保健指導の対象者です。  **判定方法は下図参照**

※特定健康診査を受けられたすべての方に、受診機関の医師による健診結果の説明と、健康づくりに必要な「情報提供」が行われます。

内蔵脂肪型肥満

<p style="text-align: center;">【A】 腹囲</p> <p>男性 85 cm以上 女性 90 cm以上</p> 	<p style="text-align: center;">【B】 腹囲</p> <p>腹囲は基準値内だが BMI 25 以上</p> 
---	---

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



<p style="background-color: #f1c40f; border-radius: 5px; padding: 2px;">①高血圧</p> <p>収縮期 130mmHg 以上 または 拡張期 85mmHg 以上</p>	<p style="background-color: #f1c40f; border-radius: 5px; padding: 2px;">②高血糖</p> <p>空腹時血糖 100mg/dl 以上 または HbA1c 5.6% 以上</p>	<p style="background-color: #f1c40f; border-radius: 5px; padding: 2px;">③脂質異常</p> <p>空腹時中性脂肪 150mg/dl 以上 (随時中性脂肪 175mg/dl 以上) または HDL コレステロール 40mg/dl 未満</p>	<p style="background-color: #f1c40f; border-radius: 5px; padding: 2px;">④喫煙</p> <p>あり ①～③に1つ以上 該当したら カウント</p>
--	---	--	---



【A】に該当	【B】に該当
①～④が2つ以上	①～④が3つ以上
積極的支援	積極的支援
1つ	1つ
動機付け支援	動機付け支援
0	0
情報提供（非該当）	情報提供（非該当）


★65～74 歳の方は、積極的支援と判定された場合も、動機づけ支援の対象となります。

★高血圧、糖尿病、脂質異常症について内服治療中の方は、医師による治療（指導）を優先とします。

実施内容・利用の流れ

※特定保健指導の利用は**無料**です！

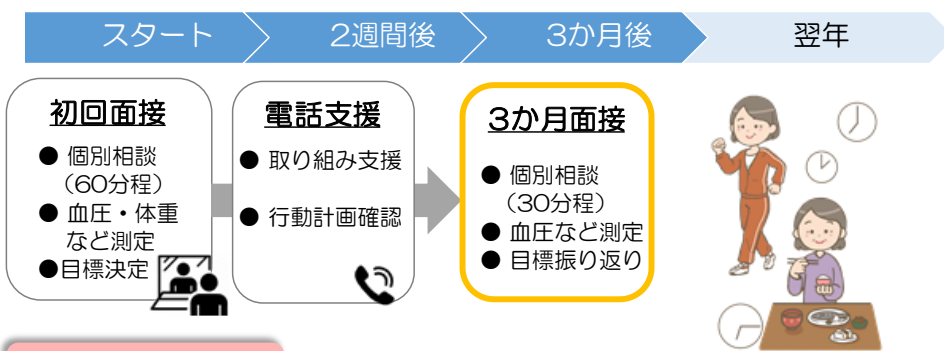
保健師・管理栄養士など専門スタッフと一緒に 3～6 か月間、対象となった方にあった内容・方法でサポートします。

健診種類	医療機関	特定保健指導案内
総合健診 (人間ドック)	香川県予防医学協会	対象者には、健診機関から特定保健指導の案内があり、健診当日から特定保健指導が利用できます。 
	さぬき市民病院	
特定健康診査(さぬき市内)	さぬき市民病院	対象者には、健診後約 2 か月経過した頃に郵送でさぬき市特定保健指導(ヘルスサポート さぬき)のご案内をします。 お申込み頂いた方は、さぬき市国保・健康課の保健師・管理栄養士による特定保健指導が利用できます。 ご案内したすべての方に担当者が電話又は訪問にて、保健指導利用案内とご様子伺いをさせていただきます。
	上記以外の市内実施機関	

国保・健康課スタッフによる 支援例

動機付け支援

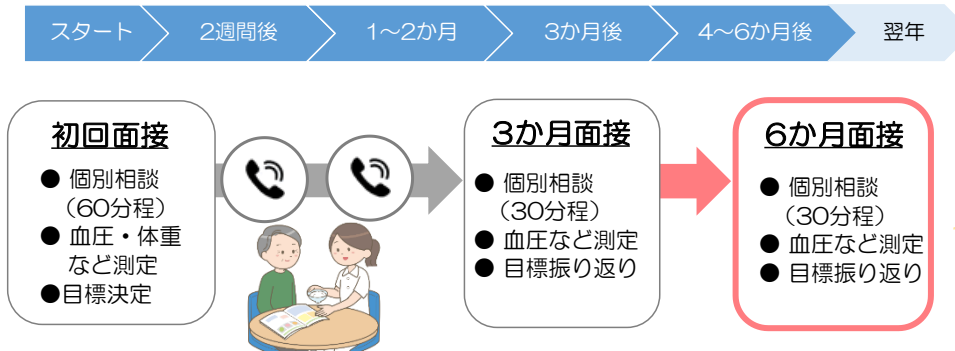
支援期間：3か月



積極的支援

支援期間：3～6か月

(目標達成者は3か月で支援終了となります。)*1



相談場所

- 寒川庁舎
- 津田保健センター
- 志度保健センター
- ご自宅訪問

※家族や友人と一緒に利用することもできます。

お問い合わせ

さぬき市国保・健康課 保健指導係 ☎(0879)-26-9908

(土・日・祝除く 8時30分～17時15分)



保健指導利用者の体重変化（R6年度）



利用者の **約6割が**
1 kg～11 kgの体重減量に成功！



±1 kg以内
体重維持

保健指導利用者の腹囲変化（R6年度）



利用者の**約4割の方が**
腹囲1 cm～11 cm細くなりました！



±1 cm以内
腹囲維持

特定保健指導ご利用の方における“特典”について



さぬき市特定保健指導を利用されている方は、優先的に

国保体操教室 に参加できます。

健康運動指導士“山根先生”の楽しいトークを交えた、家庭でも実践できる、効果的な腹囲シェイプに繋がるストレッチ体操&筋肉トレーニングのレッスンです。毎月1回・1時間の教室で、無理なく運動習慣を！

いろんな健康機器を使って、今の健康状態を知ることができます！



先生の指導は楽しくて、終わったあとの充実感は最高です。

参加者の9割以上が満足しています！

ベジメータで野菜量測定

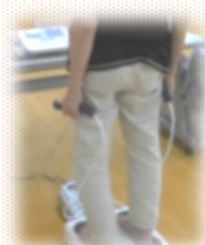


指を入れて約10秒で測定できます

骨密度測定



体組成測定



(令和7年度体操教室の様子)