

特定保健指導とは？

動画での解説はこちら
[「特定保健指導ってなににするの？」](#)

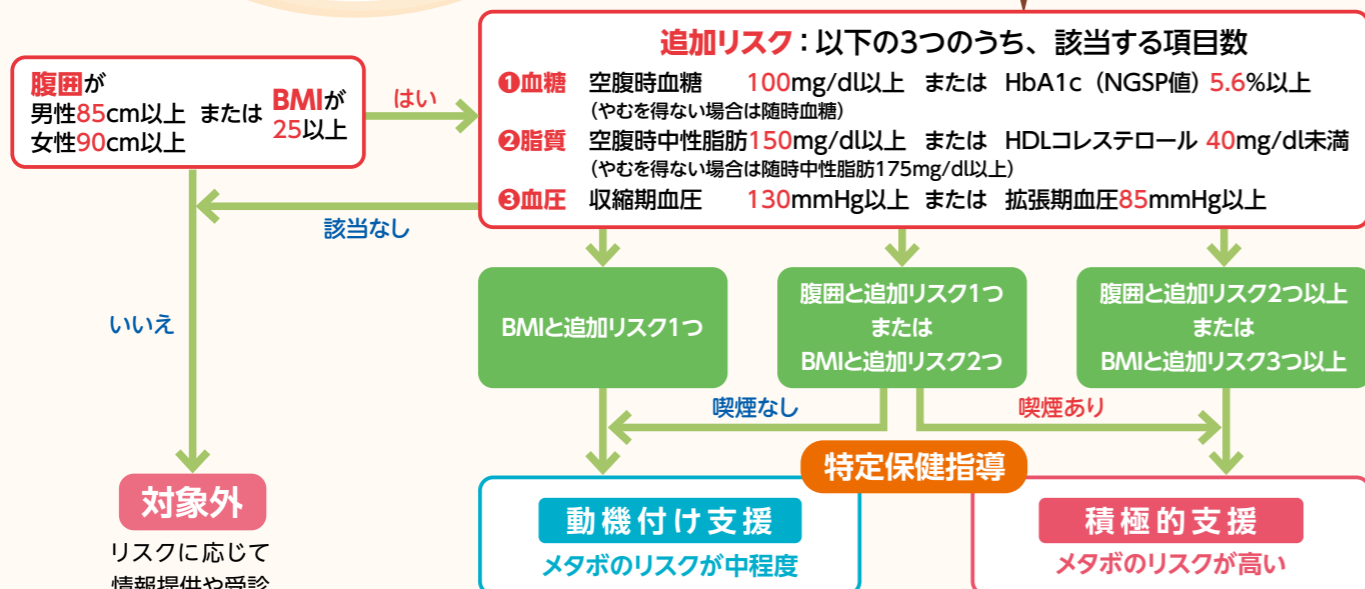
特定保健指導は、特定健診の結果でメタボリックシンドロームのリスクがある人に対して行われる、保健師などの専門家による生活習慣改善のためのサポートです。保健師などが生活習慣改善のアドバイスをし、目標達成のための取り組みを支援します。メタボリックシンドロームのリスクの大きさによって、「積極的支援」（リスクが大きい）と「動機付け支援」（リスクが中程度）の2種類に分けられます。



特定保健指導の対象者

特定健診の結果より、下記の基準に該当する人は特定保健指導の対象となります。現状は、生活習慣を見直すことによってメタボリックシンドロームを改善し、生活習慣病を予防できる状態であるということです。

特定保健指導の階層化判定基準



*喫煙は、質問票で「以前は吸っていたが最近1ヵ月は吸っていない」場合は喫煙なしとする。
 *血圧降下剤等を服薬中の人は、特定保健指導の対象になりません。
 *65歳以上の人は積極的支援レベルでも動機付け支援となります。
 *2年連続で積極的支援に該当した人のうち、1年目に積極的支援を終了して2年目の特定健診結果が一定以上改善している人は、2年目の特定保健指導は動機付け支援となる場合があります。

特定保健指導の進め方

特定保健指導は、「積極的支援」「動機付け支援」とともに、まず医師や保健師、管理栄養士などの専門家との面接から始まります(初回面接)。面接では、現在の健康状態の説明や健康になるための生活習慣改善の具体的なアドバイスを受けて、保健師などと一緒に生活習慣改善に関する目標を立てます。

その後は、各自で目標に基づき生活習慣の改善に取り組みます(3ヵ月以上)。「積極的支援」対象者には、その間、保健師などから面接・電話・電子メールなどによるサポートがあります(継続的な支援)。

そして、初回面接の3ヵ月後以降に保健師などと一緒に成果を確認します(評価)。

「積極的支援」の流れ



「動機付け支援」の流れ



*初回面接は、健診当日とその後(健診結果判明後)の2回に分けて実施される場合もあります。

特定保健指導は健康力アップのチャンス

実際に、特定保健指導を受けた人に改善効果があるということがわかっています。

● 特定保健指導(積極的支援)による改善効果 (平成20年度→平成21年度)
 * 特定健診・保健指導の医療費適正化効果等の検証のためのワーキンググループ最終取りまとめ

