

特定健診を受けて特定保健指導の対象となった方へ

必ず特定保健指導を受けましょう!

特定保健指導は、特定健診の結果から、メタボなどで生活習慣病を発症する確率が高いと判定された方に対して行われます。医師や保健師、看護師などの専門職による、食事や運動を中心とした生活習慣改善のためのサポートが受けられます。

1▶ 特定保健指導がどうしても必要なわけ

深刻な病気になる前に、病気の芽を摘むためです。メタボリックシンドロームとは内臓脂肪の蓄積により、血圧高値、脂質異常、高血糖値等の危険因子（基準値を超えた項目）が増え、虚血性心疾患や脳血管疾患等の生活習慣病を発症しやすくなる状態のことです。そのようなリスクのある方に対し保健指導を行い、病気になるのを未然に防ぐことが目的です。



2▶ どれも少し高めなだけだから、と軽く考えてはいけない

健診結果の数値そのものよりも危険因子の数が問題です。一つ一つは基準値を少ししか超えていないとき、たいたことはないと考えがちですが、そうではありません。肥満、高血圧、脂質異常、高血糖などが重なると、まったく何も無い人に比べ、心臓病を発症する危険度が約36倍にもなるという統計データもあります（下表）。

3▶ 特定保健指導の効果はすでに実証済み

厚生労働省が特定保健指導の効果を検証したところ、特定保健指導を受けたメタボ該当者・予備群のうち約30%が翌年の健診結果では特定保健指導非該当となり、健康状態が改善されたことが分かりました。

4▶ 特定保健指導は無料

費用は健保組合が負担するので、無料で受けられます。

