

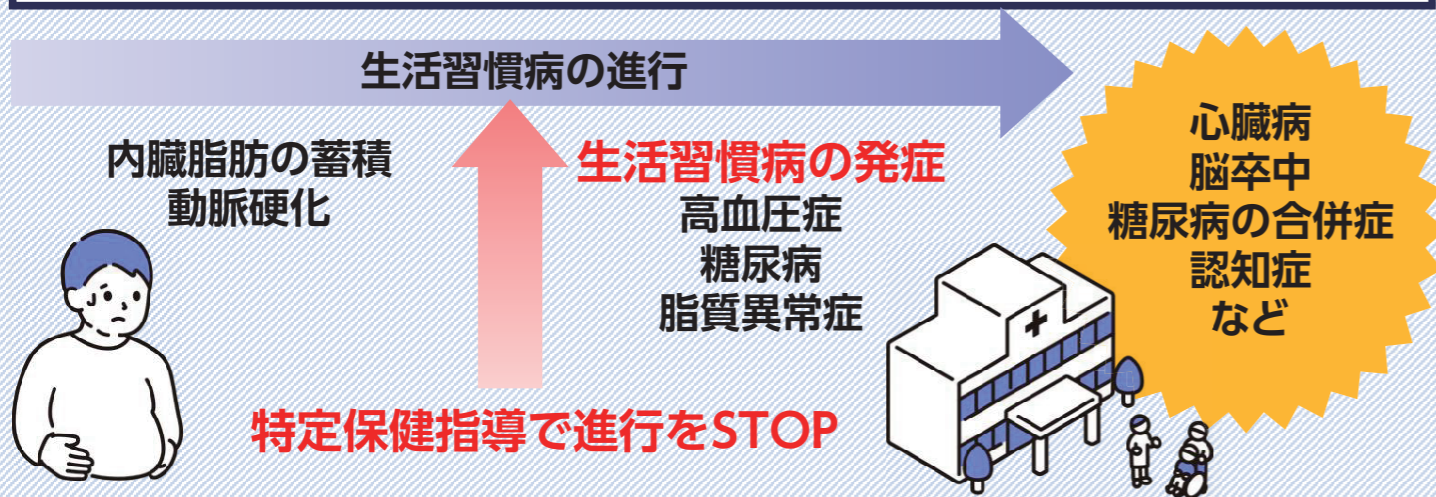
私は本当に特定保健指導の対象なの?と思っているあなたへ

特定保健指導は、特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクがあり、生活習慣の改善が必要と判断された方に対して行われるプログラムです。

腹囲またはBMIが基準を超え、その他検査項目が1つでも保健指導判定値を超えていると特定保健指導の対象となります。

検査項目	特徴や検査の目的	保健指導判定値
腹 囲	内臓脂肪の蓄積状態を調べます。体重が適正でも、内臓脂肪が過剰にたまるとさまざまな生活習慣病になる恐れがあります。	男性 85以上 女性 90以上
BMI	{体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)}から、肥満度を判定します。	25以上
血 圧	血管にかかる圧力を測定します。高い状態が続くと血管が傷つき、動脈硬化を引き起こす原因となります。	収縮期 130以上 拡張期 85以上
空腹時血糖	血糖中に含まれるブドウ糖の値を調べます。飲食によって変動するため空腹時に測定します。	100以上
HbA1c	過去1～2カ月の血糖値の平均状態を調べます。糖尿病が疑われた場合の検査として有効です。	5.6以上
中性脂肪	脂肪の一種で、主にエネルギーとして測定されます。増えすぎると皮下脂肪や内臓脂肪として蓄えられ、動脈硬化の原因になります。	空腹時 150以上 随 時 175以上
HDLコレステロール	善玉コレステロールといわれ、余分なコレステロールを回収し、肝臓で処理する働きがあります。減りすぎると動脈硬化のリスクがあります。	40未満

特定保健指導で「ストップ生活習慣病!」



○●お問い合わせ先●○

委託先: ALSOKあんしんケアサポート株式会社

TEL: 0120-266-820

火～金: 9:00～20:30 / 月・土: 9:00～17:00 ※日曜、祝祭日は除く

中野区保健所 保健企画課 保健事業係

中野区

新しい健康習慣をはじめて 「ナカペイポイント」を もらおう!

令和8年度より開始!

- ① 特定保健指導に最後まで参加された方には、
「ナカペイポイント」を500ポイント付与します!
- ② さらに、令和9年度の中野区国保特定健診の結果が、
令和8年度の健診結果と比べて、
改善(体重-2kg 以上かつ 腹囲-2cm 以上)した方に
「ナカペイポイント」を1,000ポイント付与します!

「ナカペイを活用した健診受診キャンペーン」の詳細については、下の二次元コードより



区HP



ALSOK

生活習慣改善のプログラム (特定保健指導)は どうやって受けるの？

STEP
1

特定保健指導を 受ける場所を決め、申込みます

右記3つの方法で特定保健指導を受けることが
出来ます。

STEP
2

初回面談を受けます

体重や検査結果を改善するため、
あなたの体に合った計画を作成します。

STEP
3

面談で立てた計画に沿って 生活習慣を改善します

初回面談の際に決めた計画に沿って、
健康的な生活を実践します。

STEP
4

継続支援を受けます

電話またはメールであなたの状態を確認し、
アドバイスをを行います。

STEP
5

実績評価

初回面談から3カ月以上経過後に、あなたの体が
どのように改善されたかを確認します。

STEP
6

ナカペイポイントの受け取り

実績評価の約3か月後にポイント付与の通知を
送付します。

1

スマートフォンで利用

サイトへの登録や
アプリのインストール不要!



初回面談場所・・・電波状況の良い場所(自宅等)

申込方法・・・電話

委託先(※)電話番号 0120-266-820 までお電話いただき、
特定保健指導お申込みの旨を伝え、お申込みください。

※特定保健指導は、ALSOKあんしんケアサポート株式会社に
委託し実施します。お問い合わせ先は裏面にもございます。

指導する人・・・管理栄養士

2

保健所またはカフェ等で利用

好きな場所で
面談が可能!



初回面談場所・・・中野区保健所またはカフェ等

申込方法・・・電話

委託先(※)電話番号 0120-266-820 までお電話いただき、
特定保健指導お申込みの旨を伝え、お申込みください。

※特定保健指導は、ALSOKあんしんケアサポート株式会社に
委託し実施します。お問い合わせ先は裏面にもございます。

指導する人・・・管理栄養士

3

医療機関で利用

医療の観点から
医療専門職がサポート!



初回面談場所・・・医療機関

各医療機関に直接お電話いただき、特定保健指導お申込み
の旨を伝え、お申込みください。

※実施医療機関の情報は、中野区ホームページの
「特定保健指導実施医療機関一覧」をご覧ください。
(右記二次元コードよりアクセスできます。)



区HP

申込方法・・・電話

指導する人・・・初回面談:医師/保健師
継続支援:管理栄養士等

※詳細は各医療機関にお問い合わせください。