

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

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
B M I	{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、肝臓で処理する動きがあります。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「STOP生活習慣病！」

中野区



国保特定健診を受診したあなたへ

あなたの健康、

参加費
無料

プロが無料でサポートします。

— 特定保健指導のご案内 —



専門職が健診結果をもとに、食事・運動・休養・喫煙等の状況を確認し、あなたに合わせた生活習慣改善のための支援をします。



お一人おひとりに合った取り組みを提案します。



お申込み方法は中面をご確認ください。



健康管理アプリ～カロミル～



アプリを使って
楽しく取り組める！

連携期間中は煩わしい
広告が非表示になる！

ALSOK独自のオリジナル
コンテンツを視聴可能！

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



STEP1

利用券を確認し、
保健指導レベルを確認します

同封の水色の利用券に「動機付け支援」
または「積極的支援」と記載しています。

場所も時間も自由に
決めたい！



STEP2

特定保健指導を
受ける場所を決め、申込みます

右記4つの方法で特定保健指導を受けることが
出来ます。

STEP3

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。
※利用券の有効期限内に初回面談を受けてください。

医療機関で面談を
受けたい！



STEP4

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。

STEP5

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、アドバイスを行います。

約7割の参加者に
腹囲・体重の変化が
見られています！



STEP6

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。

ALSOKあんしんケアサポートで面談をご希望の方へ
オンライン面談、または保健所・カフェなどで対面面談を実施します

① 電話

委託事業者ALSOKあんしんケアサポート株式会社 **0120-266-820** まで
お電話いただき、「**特定保健指導お申し込み**」とお伝えください。

② 郵送

同封の「**特定保健指導 参加確認書**」に必要事項をご記入の上、返信用封筒にて
ご返送ください。
返送後2～3週間後に日程調整のご連絡を差し上げます。

③ Web

お手持ちのスマートフォンで左の二次元コードを読み取り、
下記の手順に沿ってWebページよりお申し込みください。

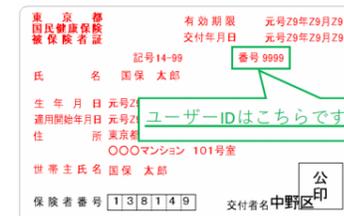
1) **ログイン**します ユーザーID : 被保険者証番号
パスワード : 332266820
※被保険者証番号は、健康保険証のほか、マイナポータルや
資格情報のお知らせ、資格確認書で確認ができます。

2) 必要項目を入力し、対面/オンラインを選択します

3) 対面を選択された方には、日程調整のお電話を差し上げます。
オンラインを選択された方には、後日「面談予約のリンク」をメールにてお送りします。
リンクをクリックして予約画面へ進み、希望日時を選択しご予約ください。



二次元コード



医療機関で面談をご希望の方へ

電話

区内医療機関の**医師、保健師、管理栄養士**等による面談を受けられます。
直接、医療機関へお電話いただき、お申込みください。

④



二次元コード

医療機関は、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
ご参照ください。(左の二次元コードよりアクセスできます。)

※詳細は各医療機関にお問い合わせください。



【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、祝日は除く

