

今からでも遅くない！  
新しい健康習慣、はじめませんか？



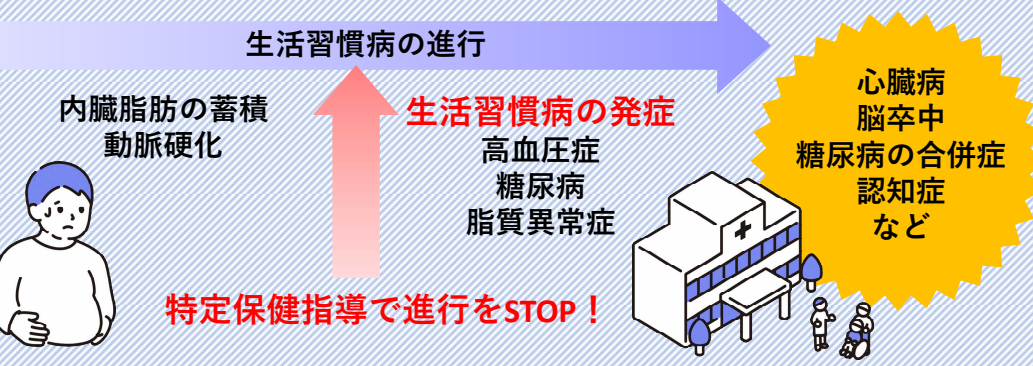
## 私は本当に特定保健指導の対象なの？と思っているあなたへ

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
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。	150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「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

# 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

## 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。

STEP  
2

## 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  
3

## 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。

STEP  
4

## 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  
5

## 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  
6

## 最終評価

初回面談から3カ月後、  
あなたの体がどのように改善されたかを確認します。

## 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・・・Wi-Fiが繋がる自宅等  
申込方法・・・Web/郵送  
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・・・保健所またはカフェ  
申込方法・・・Web/郵送/電話  
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  
※医療機関は中野区ホームページを  
ご参照ください。  
申込方法・・・電話  
※直接医療機関にお申し込みください。  
指導する人・・・初回面談：医師/保健師  
継続支援：管理栄養士



## 申込方法

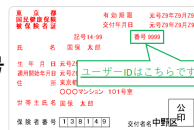


Web

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



①ログイン  
ユーザーID：被保険者証番号  
パスワード：案内に記載



②必要項目を入力し、対面/オンラインを選択

③対面を選択された方は後日委託先(※)より日程  
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は後日委託先(※)より  
面談予約のリンクをメールにてお送りします。

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。

郵送



別紙「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週間後に委託先(※)より面談日程  
調整のご連絡を差し上げます。

(※)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ございます。