

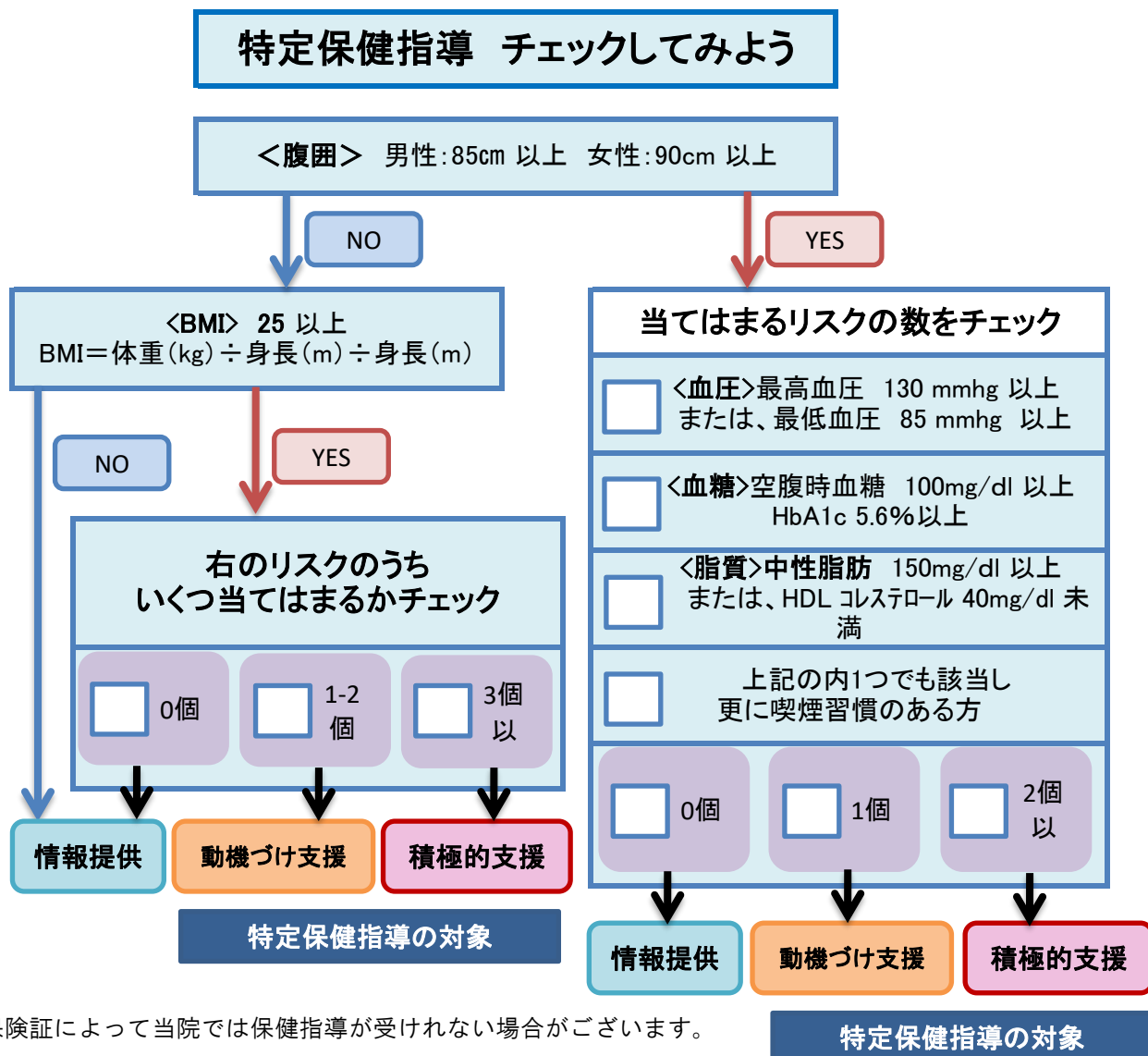
## 健康診断後の特定保健指導のご案内

健康診断の結果、特定保健指導に該当した方は、生活習慣病予防のための特定保健指導を受けていただくことを推奨します。

メタボリックシンドロームとは、肥満に加えて高血圧・糖尿病・脂質異常のうち2つ以上ある状態をいいます。過食や運動不足による生活習慣によって、動脈硬化を進行させて、心筋梗塞や脳卒中といった重い病気を引き起こす危険が高まります。

そこで、高血圧・糖尿病・脂質異常症・喫煙などの生活習慣病の発症リスクが高く生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、保健師が、特定保健指導による生活習慣の見直しをサポートします。

※75歳以上の方または、高血圧・糖尿病・脂質異常症のいずれか1つでも、病院からお薬をもらっている方は特定保健指導の対象者から除かれます。



注意：65～74歳の方は積極的支援の対象となった場合でも「動機づけ支援」を行います

ご予約・お問い合わせ ●完全予約制  
大阪掖済会病院  
550-0022 大阪市西区本田2-1-10  
TEL (06)6581-2881(代表)  
FAX (06)6585-6955

# 特定保健指導は このような流れになっています



## 健康診断の結果によって、特定保健指導の対象者を抽出

人間ドック当日もしくは後日に、初回指導（面接）を実施します  
特定保健指導の費用は、保険組合もしくは当院が全額負担します

自己負担  
0円

### 動機づけ支援

メタボのリスクが現れ始めた状態

#### 初回指導

保健師との面接で、  
生活習慣の改善計画と目標を立てます



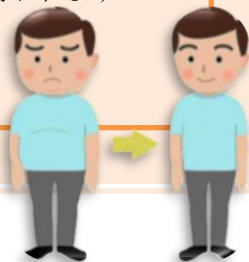
#### 実践

初回指導で立てた計画に沿って、  
生活習慣の改善を実践します



#### 評価

初回指導から3ヵ月以上経過した  
時点での、あなたの健康状態や  
生活習慣の確認が行われます



### 積極的支援

メタボのリスクが高い状態

#### 初回指導

保健師との面接で、  
3ヵ月から半年の継続した生活習慣  
改善計画と目標を立てます



#### 継続支援と実践

- ・保健師がメールや電話で（面談を  
することもある）継続的なサポート  
を実施します
- ・生活習慣の改善を実践します



#### 評価

初回指導から3ヵ月以上経過した  
時点での、あなたの健康状態や  
生活習慣の確認が行われます