

## 特定保健指導（初回面談）を実施しました

大和高速運輸(株)（安城市和泉町 代表取締役 石川 義幸）におきまして特定保健指導（初回面談）を実施いたしましたのでご紹介させていただきます。

### 1.実施日、実施人数

令和1年5月11日（土）及び同年5月19日（日）におきまして人間ドック検診当日に実施。

計 51名

※人間ドック検診当日に腹囲（男性85cm以上、女性90cm以上）またはBMI25以上に該当された方に対し別添、「健康診断当日の特定保健指導のご案内」を配布し周知を行いました。

### 2.半田市医師会健康管理センターの保健師、管理栄養士による特定保健指導を実施

#### ・階層結果と検査結果の説明

現在の検査結果と今後予測される危険性を伝え、現在の健康状態について説明しました

#### ・現状の生活習慣の把握

食生活、日常生活活動、運動習慣、喫煙の有無などをお聞きしながら、改善できそうな生活習慣を相談しました

#### ・目標体重や行動目標立案

改善できそうな生活習慣を提案し、目標体重や具体的な行動目標を相談しながら本人に決めていただきました

#### ・その他として今後の支援内容についてなど



### 3.保健師、管理栄養士より

生活習慣が良くなかったことに改めて気づく方もお見えになり、とても熱心に面談を受けていただけました。

#### 4.大和高速運輸(株)より

特定保健指導を通じて今後も、従業員の健康管理や安全配慮或いは労働力の確保に努めていきたいと考えております。

#### 5.健保より

精密（二次）検診を毎年受診しても、自らが食事や運動による生活改善を実施しなければ脂質、血圧、血糖の改善はなく、精密（二次）検診を受診される意味がありません。放置してしまうと最悪、仕事中に心筋梗塞や脳梗塞を発症する恐れがあります。そうならないためにも日頃から予防に努めていきましょう。

また、特定保健指導は健康経営優良法人認定申請の評価項目の一部として位置づけられております。各事業所様におかれましても是非、この機会に取り組まれてみてはいかがでしょうか。



こちらのご案内は今年度 40 歳以上の方が対象です

### 健康診断当日の特定保健指導のご案内

当健診機関は大和高速運輸株式会社様より委託を受け、健診当日に特定保健指導を実施しています。

特定保健指導では内臓脂肪型肥満に着目し、その要因となっている生活習慣を自ら改善できるようアドバイスを行います。生活習慣病を予防する絶好の機会ですので、本日の結果でステップ1が該当している方は必ず6ヶ月間の特定保健指導に参加していただきますのでよろしくお願いいたします。

#### 今日の結果をチェック！ (特定保健指導の判定基準)

ステップ  
1

**腹囲で該当の方**  
女性 90cm 以上  
男性 85cm 以上

または

**BMIで該当の方**  
BMI 25 以上  
(腹囲は基準値内)

\*血糖・血圧・脂質のいずれかの服薬をされている方は、治療優先となり保健指導の対象外となります

ステップ  
2

**①血圧**  
最高血圧 130mmHg 以上  
または  
最低血圧 85mmHg 以上

**②血糖**  
空腹時血糖 100mg/dl 以上  
または

**③脂質**  
中性脂肪 150mg/dl 以上  
または  
HDL コレステロール 40mg/dl 未

**④タバコを吸っている**  
※ステップ2の①～③のリスクが1つ以上該当した場合のみカウント

保健指導のタイプは？

血糖・脂質の検査結果が出た後、下記の判定基準により特定保健指導のタイプがわかりますので、積極的支援または動機づけ支援に該当の方には、近日中に手紙または電話でご連絡します。その後も電話やアンケートなどで近況をお伺いしたり、生活習慣病の予防のための健康情報をお伝えいたします。

#### 腹囲で該当の方

ステップ2で当てはまる項目数が  
・なし → 保健指導対象外  
・1個 → **動機づけ支援**  
・2個以上 → **積極的支援**

#### BMIで該当の方

ステップ2で当てはまる項目数が  
・なし → 保健指導対象外  
・1～2個 → **動機づけ支援**  
・3個以上 → **積極的支援**

#### 【特定保健指導の問い合わせ先】

半田市医師会健康管理センター 健診事業部 保健指導課

TEL : 0569-27-7999 (日・祝日を除く 9:00~17:00)

