

特定保健指導支援内容

対象者は、下記の方法で選定され、動機付け支援と積極的支援の2種類の支援に区分けされます。

基準リスク	追加リスク		対象	
腹囲	①血糖②脂質③血圧	④喫煙歴	40-64歳	65-74歳
≧85cm（男性）	2つ以上該当		積極的支援	動機付け支援
≧90cm（女性） （または内臓脂肪面積が100cm ² 以上）	1つ該当	あり		
		なし		
上記以外で BMI≧25	3つ該当		積極的支援	動機付け支援
	2つ該当	あり		
	1つ該当	なし		

動機付け支援

メタボのリスクがではじめた人

原則1回の面接と、3か月後に、改善状況を伺います

STEP①

面接

面接を受けて、自分で
目標と計画を立てます

STEP②

実践

立てた計画に沿って、
生活習慣を改善してい
きます

STEP③

評価

3か月以上経過後、改
善状況の確認後、支援
が終了です

積極的支援

メタボのリスクが高い人

初回の面接と、3か月以上の継続的な支援で、
取り組み状況や、改善状況を伺います

STEP①

面接

面接を受けて、自分で
目標と計画を立てます

STEP②

継続支援と実践

目標計画に沿った支援
プログラムを、メール
や電話で受けられます

STEP③

評価

3か月以上経過後、
改善状況の確認後、
支援が終了です