

特定保健指導 お申込までの流れ

健康診断の結果、生活習慣病のリスクがあり、生活習慣の改善で予防が期待できる方は、専門家(医師、保健師、管理栄養士)による特定保健指導を無料で利用することができます。
※医療保険者によっては費用の一部を自己負担する場合があります。

健康診断を受診

健診結果から特定保健指導レベルが判定

腹囲とBMI (肥満指数)

タイプ① **腹囲** 男性85cm以上、女性90cm以上

タイプ② **BMI** 男性85cm未満、女性90cm未満でもBMIが25以上

リスク項目

血圧 : 収縮期血圧 130mmHg以上、または拡張期血圧85mmHg以上

脂質 : 中性脂肪 150mg/dl以上、またはHDLコレステロール40mg/dl未満

血糖 : 空腹時血糖 100mg/dl以上、またはHbA1c5.6%以上

喫煙 : 喫煙歴あり (上記のリスクが1つ以上の場合のみカウント)

※糖尿病、脂質異常症、高血圧を服薬治療されている人は、特定保健指導の対象の対象とはなりません。
また、65~74歳の人は、積極的支援の対象となった場合でも、動機付け支援を行います。

判定

積極的支援

タイプ①で、
リスク項目が2つ以上
タイプ②で、
リスク項目が3つ以上

動機付け支援

タイプ①で、
リスク項目が1つ
タイプ②で、
リスク項目が1つまたは2つ

情報提供

タイプ①で、
リスク項目に非該当
タイプ②で、
リスク項目に非該当

積極的支援

動機付け支援

の方に利用案内が届きます

利用券の場合

指定する機関、有効期限をご確認ください。

ご案内書の場合

健診日より4か月以内にお申込みください。

特定保健指導のお申込み

【申込受付】 TEL 048-533-8837

【受付時間】 月曜日~金曜日 (※つながりにくい時間帯があり、ご迷惑をお掛けする場合がございます。)

【必要事項】 ①氏名 ②電話番号 ③健康保険名 ④指導区分 ⑤面談第1希望日 ⑥面談第2希望

後日、ティーエムクリニック(048-530-4400)から日程調整のお電話を入れさせていただきます。

