

## 特定保健指導流入防止対策通知について

### まだ間に合います！特定保健指導“手前”の今がチャンス

この度、あと少しの体重、腹囲の増加で特定保健指導の対象となる方へ、通知をお送りします。ご自宅に通知が届いた方は、次の健診結果の改善に向け、生活習慣の見直しにチャレンジしてください。（保健指導へ申し込みたいものではありません）

1. 対象 2025年4月～2026年1月の健診結果から健保組合が選定した方
2. 送付時期 2026年4月下旬頃、自宅へ送付
3. 委託事業者 株式会社 JMDC

#### 【こんな方へ】

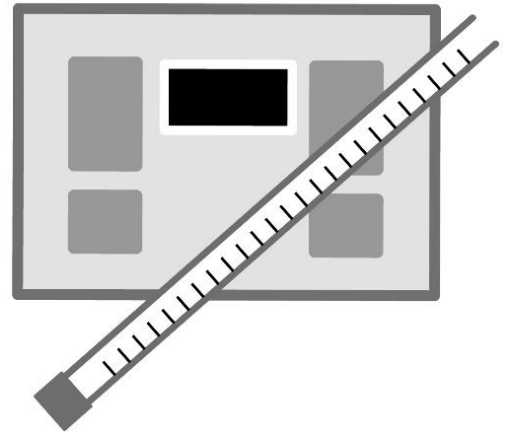
- ✓ 体重や腹囲が基準値ギリギリ
- ✓ 特定保健指導は、できれば受けたくない

#### 【ポイント】

一度「しっかりメタボ」になると、元に戻るの意外と大変。今なら、少しの見直しで改善できる可能性があります。

#### 【目標】

体重 -2kg / 腹囲 -2cm（目安です）  
食事、飲酒、運動、睡眠、禁煙等、できることから始めましょう。



[https://www.hankyu-hanshin-kenpo.or.jp/health\\_promotion/health-up.html](https://www.hankyu-hanshin-kenpo.or.jp/health_promotion/health-up.html)

↑ 健保発健康情報 ヘルスアップ通信 ご活用ください ↑

#### メタボリックシンドローム（メタボ）ってなに？

内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい状態。

#### 特定保健指導ってなに？

生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による予防効果が多く期待できる方に対し、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートをします。

#### こうなったら特定保健指導の対象です

BMI 25 以上

または

腹囲 男性 85 cm以上  
女性 90 cm以上

+

血圧・血糖・脂質の  
いずれかが基準値外

