

中小企業向け

企業にも社員にも知ってほしい
特定保健指導

株式会社ドクタートラスト
管理栄養士 小林 彩実

特定保健指導とは

生活習慣病の予防・改善を目的として
メタボリックシンドローム該当者・予備群の方を対象に実施されるプログラム



保険者に
実施義務あり

➔ 「生活習慣病の予防・改善」の質の高めるために5～6年ごとに見直されている

2008年

2013年

2018年

2024年4月

第1期

第2期

第3期

第4期スタート

特定保健指導
スタート

第4期の改定ポイント

アウトカム評価導入 成果の「見える化」導入 ICT化推進



特定健診結果をもとに対象者を選定

● 40～74歳の方が対象の健診 ※健診項目が被っていれば、定期健診を代わりにしているパターンもある

特定保健指導の対象基準

腹囲



A 男性 **85cm** 以上
女性 **90cm** 以上

B 男性 **85cm** 未満
女性 **90cm** 未満
+ **BMI 25** 以上



脂質

中性脂肪
空腹時 **150**mg/dl 以上 or HDL コレステロール
or 随時 **175**mg/dl 以上 **40**mg/dl 未満



血圧

収縮期 **130**mmHg以上 or 拡張期 **85**mmHg以上



血糖

空腹時血糖 **100**mg/dl以上 or HbA1c **5.6**%以上



喫煙

喫煙していたことがある（他項目が1つ以上該当する場合のみ）

A+ 1個 / B+ 1~2個

A+ 2個以上 / B+ 3個以上

動機付け支援

リスクが表れ始めた段階
習慣改善の**動機づけ**をサポート

積極的支援

より**高リスク**改善に向けて
一定期間のサポートを実施

メタボは生活習慣病のリスクになる

メタボリックシンドローム = 内臓脂肪症候群

内臓脂肪型肥満に加え、

高血糖

脂質異常

高血圧

のうちいずれか**2つ以上**を併せもった状態。
よくない生活習慣から起こりやすい。

**生活習慣病の
リスクが高まる
ので注意！**



特定保健指導で**生活習慣を見直してメタボ改善**を目指す

実施方法や内容

医師・保健師・管理栄養士

によって様々な方法を
組み合わせて実施される
※フローは実施機関によって異なる

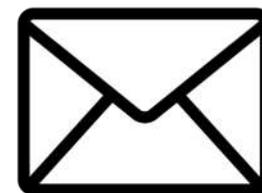
対面面談



オンライン面談



メール・チャット



電話



生活習慣のヒアリング



食事・運動・飲酒・喫煙・睡眠など

目標設定とプランニング



例) 3か月後に**-3kg**

- ・夕飯のお米のおかわりをやめる
- ・週2日1時間のウォーキングをする

振り返り、支援終了



途中の面談やメールで振り返りもあり

実施の現状

特定保健指導を最終確認まで実施した人の割合

特定健診を
受けた人のうち

17.3%



24.6%

※2021年の厚生労働省実施の調査

全体の
4分の1しか
実施できて
いない！

厚生労働省が
発表している
実施目標:**45%**



実施率が低い理由

- ・時間確保が難しい
- ・健康意識が低く意欲がない
- ・抵抗感がある
- ・服薬による中断

実施率を上げるために企業ができること

- ・面談時間確保のための業務調整
- ・プライバシー保護のための面談場所確保
- ・従業員への健康教育施策の実施 例) セミナー、社内健康イベント
- ・特定保健指導の意義について周知

出典：厚生労働省HP 2021年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況

実施するメリット

従業員の健康増進



健康に過ごせる期間（健康寿命）
の延伸につながり
元気に長く働くことができる

作業効率アップ



体調が万全でないと
仕事のパフォーマンスが落ちる
作業効率にも健康が関連する

保険料の増額防止



実施率が低すぎると
保険者にペナルティ金が課される
それを補うために増額する可能性あり



対象になったら**健康づくり**のチャンスだと思ってぜひ参加しよう！

特定保健指導を疑似体験してみましよう！



起床

朝

昼

夜

間食

運動



就寝

短期目標：
中期目標：
長期目標：

1日の中で食べている物や運動習慣を書き出して、
どこなら変えられそうか変えやすい順に①、②と順番をつける

例) Aさんの振り返り



起床

朝

食パン 1枚
ウインナー 2本
ヨーグルト

昼

<外食の日 週3回くらい>
定食が多い
ごはん：大盛にする ①
おかず：肉系
(生姜焼き、フライとか)
付け合わせの野菜

<コンビニの日>
丼が多い
たまにカップ麺と
ホットスナック

夜

ごはん 1杯強
おかず 肉が多い
スープかサラダ
たまに野菜のおかず

お酒：
ビール レギュラー缶2本
乾きもののおつまみ ②

* 週に1回は飲みに行く

間食

お風呂上り
アイス
週3回くらい

運動

運動習慣なし
デスクワーク
7000歩/日



就寝

短期目標： 昼食のごはんを並盛にする
中期目標： 週に2日休肝日を設定
長期目標： 3ヶ月で体重3kg減量する

1日の中で食べている物や運動習慣を書き出して、
どこなら変えられそうか変えやすい順に①、②と順番をつける

面談でお伝えすることの一例をご紹介します！

適切な食事量



ごはんのおかわりや
大盛をやめる



おやつは
1日**200**kcalまで

有酸素運動



ウォーキング



ジョギング



サイクリング

ややきつい
運動を
週**60**分

バランスを整える



定食をイメージ

食物繊維を摂る



きのこ 野菜 海藻
毎食どれかを取り入れる

日常に取り入れる



大股
早歩き



家事
+ かかと上げ



CM中に
スクワット

通勤や
家事を
有効活用

1人1人の生活習慣に合わせて**睡眠**や**禁煙**について話すこともある

目標達成のポイント

- **楽しく実践できる工夫をしましょう！**

(例) ご褒美を用意する / 家族や友人と一緒に取り組む / 音楽を聴きながら運動する

- **段階的な目標を設定しましょう！**

短期目標：今日から実行できる目標 (例) エスカレーターではなく階段を使う

中期目標：2週間～1か月程度で達成できる目標 (例) 揚げ物は週1回にする

長期目標：数か月かけて達成する目標 (例) 3か月で体重3kg減量する

- **無理のない計画を立てましょう！**

極端な計画は中断やリバウンドのリスクあり

- **目標を思い出す機会を増やす工夫をしましょう！**

(例) 周りの人に目標共有・進捗報告をする / 目標を書いた紙を毎日見るところに貼る



特定保健指導は**目標・進捗共有の機会**にもなる！二人三脚と思って有効活用しましょう！



管理栄養士 小林

Dr. TRUST 産業医のことなら
ドクタートラスト

担当 管理栄養士のひとこと

特定保健指導はマイナスなイメージを持たれることもありますが、受けることで得られるメリットがたくさんあります。面談を受けるためには職場の協力も不可欠です。従業員の皆様の健康づくりのため、企業全体で取り組んでいただければ幸いです！

衛生委員会資料の動画版が、一部無料でご覧いただけます！

無料動画を見る ▼

<https://vimeo.com/ondemand/2405tokuteihoken>



動画のフルバージョンは有料となります。
詳しくは無料動画の概要欄をご確認ください。

<権利について>

動画についての権利は株式会社ドクタートラストが所持します。
衛生委員会等の活性化を目的とした、社員様への共有等については、ご自由にご利用頂けます。

<ご活用例>

- ・ 社内の衛生委員会等での利用・配布
 - ・ 社内で実施する自社社員健康教育ためのセミナー
 - ・ 社内での情報共有のための、掲示やイントラネット上での閲覧 など
- なお、許可のない再配布・加筆加工は禁止とさせていただきます。

<ご遠慮いただきたいこと>

- ・ インターネット上での不特定多数への再配布や、無断掲載
- ・ 商用利用
- ・ 加筆加工 など



<https://doctor-trust.co.jp/sangyoi/>



産業医の紹介

全国どこでも対応可能！**業界NO.1の実績**で
優秀な産業医をご紹介します



<https://www.stresscheck-dt.jp/>



ストレスチェック

総受検者数200万人超え！専門家による
集団分析結果のフィードバックが**無料**！



<https://ailesplus.com/>



健康管理システム エールプラス

産業保健業界のパイオニア、ドクタートラスト
ト開発！**1人220円**で叶う健康管理システム



<https://www.stresscheck-dt.jp/stella/>



人材育成・組織開発 [STELLA]

200万人のストレスチェックのビッグデータから
導き出した新しいコンサルティングサービス。
いきいきと輝きながら働く社員を増やします！



<https://seminar.doctor-trust.co.jp/>



健康経営セミナー

実績多数！専門家によるオーダーメイド
セミナーが**22万円**から実施可能！



<https://doctor-trust.co.jp/hokenshi/anri/>



外部相談窓口 [アンリ]

詳しい報告書が評判！退職者のサポートから従業員の些細なお悩みまで専門職が寄り添います

健康経営に関する各種さまざまなサービスを取り揃えています。
少しでもお困りごとがありましたらいつでもご連絡ください！

株式会社ドクタートラスト

03-3464-4000

contact@doctor-trust.co.jp

営業時間/9:30~18:00 定休日/土曜・日曜・祝祭日

〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-14-6 ヒューマックス渋谷ビル2F

<https://doctor-trust.co.jp/>
ドクタートラスト公式ホームページ

