

いばらき

12

No. 1143
December 15, 2025

[おしさせ版]

特定健診・特定保健指導を受けよう

第2弾 特定保健指導ってなあに

特定保健指導とは

40～74歳の医療保険加入者が受診した特定健診の結果、腹団またはBMI※1が基準値以上で、追加リスク※2を合わせもった方を対象に、保健師や管理栄養士等のアドバイスを受けながら、生活習慣改善に取り組んでいただくものです。

※1 BMI：Body Mass Indexの略。肥満度の判定に用いられる体格指数のこと

※2 追加リスク：高血糖・脂質異常・高血圧・喫煙



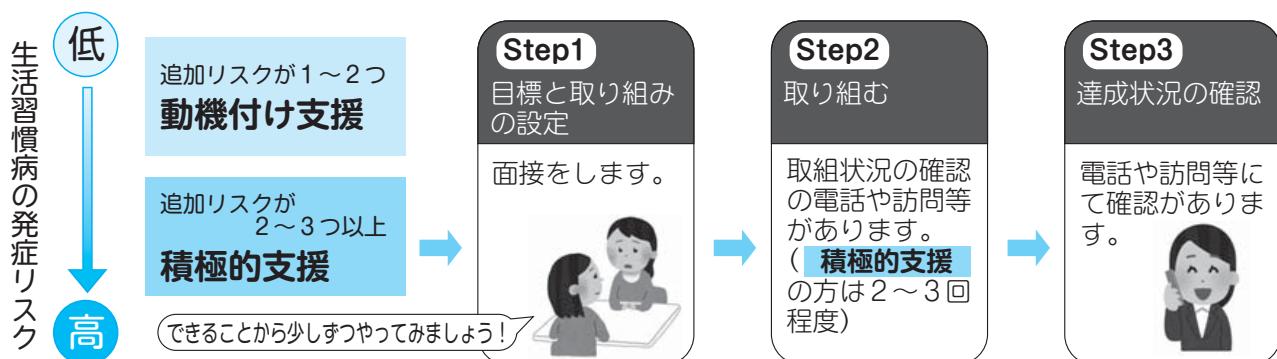
面倒だし、やってられないよ。必ず受けないとだめなの？



特定保健指導は、健診を受けて該当した方が受けられる特典で、強制ではありません。
しかし、**生活習慣病は自覚症状がないまま進行し、放置すると命に関わる病気のリスクが高まります**。今こそ、生活習慣を見直すタイミングです。
あなたの健康を守るのは他の誰でもない、「あなた」です。ぜひお受けください。

町が実施する特定保健指導の流れ（対象：40～74歳の国民健康保険加入者） 無料

生活習慣病の発症リスクの程度や年齢に応じて「動機付け支援」と「積極的支援」の2つに分けられます。



※65～74歳の方はリスクの程度に関わらず、全ての方が「動機付け支援」となります。

【問合せ先】 健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)

茨城町公式SNSで情報発信中！

▶町公式
LINE



▶町公式
X



▶町公式
Instagram

