健康だより
10月号

ニチアス株式会社

2026
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
中小規模法人部門
ブライト500

Confidential

Copyright ©2026 NICHIAS Corporation, All Rights Reserved.

健康診断でメタボと判断されたなら

しくみ13

～まずは気軽にチャレンジ！～

健康診断で“メタボ”と判定されたら…



健康診断の結果、メタボ（メタボリックシンドローム）※1と判定されたら、特定保健指導による生活習慣の改善が勧められます。放っておくと糖尿病や動脈硬化、それに伴う脳卒中や心筋梗塞などの病気のリスクが。改善のチャンスと捉えて特定保健指導を受けましょう！

特定保健指導って何をするの？

定期健康診断時、40歳から74歳までの方を対象に「特定健診・特定保健指導」が実施されます。

特定保健指導の流れ

1 特定保健指導のレベルを決める

腹囲、BMI、血圧、血糖、脂質、喫煙歴に関する健診結果により、保健指導のレベルを決定。

1. 情報提供
2. 動機付け支援
3. 積極的支援

2 専門スタッフによるサポートを受ける

1. 食生活習慣改善の基本情報を提供
2. 初回面談・指導→3～6ヵ月後に評価
3. 初回面談・指導
   →メールや電話などによる3ヵ月以上の継続支援
   →3～6ヵ月後に評価



※1：内臓脂肪型肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患を招きやすい病態のこと。

Confidential
Copyright ©2026 NICHIAS Corporation, All Rights Reserved.

健康診断でメタボと判断されたなら

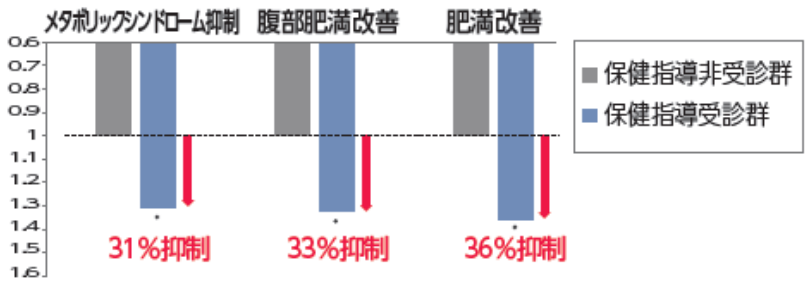
まずは3ヵ月。目標は達成しやすいものでOK！

特定保健指導は無理な減量を勧めるものではありません。普段の生活で改善できる食事や運動の方法、減量のコツなどについてのアドバイスを受けます。まずは3ヵ月。目標は身近で具体的な内容にすると効果が出やすいといわれています。



特定保健指導を受診することにより、３年後にメタボと診断される割合が31％減少し、肥満も36％改善したという報告もあります。(下図)

保険指導受診群・非受診群のメタボ抑制などの効果の比較



縦軸の「オッズ比」とは、ある事象の起こりやすさを2つの群で比較して示す統計学的な尺度。非受診群(グレー)のオッズ比を「1」とし、受診群のオッズ比がそれより大きい場合、抑制効果が受診群でより高いことを示す。オッズ比の算出にあたっては、受診群と非受診群の集団のばらつきを調査する統計手段を用いた。

出典：国立循環器病研究センター予防医学・疫学情報部、2018年

特定保健指導は自分の生活習慣を振り返るチャンス！対象になったらぜひチャレンジしてみませんか？

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

Copyright ©2026 NICHIAS Corporation, All Rights Reserved.