

【特定保健指導階層化基準】

腹囲	追加リスク※ ①血圧 ②血糖 ③脂質	④喫煙	年齢	
			40-64歳	65-74歳
≥85cm (男性) ≥90cm (女性)	2つ以上該当		積極的 支援	
	1つ該当	あり なし		
上記以外で BMI ≥25以上	3つ該当		積極的 支援	動機づけ支援
	2つ該当	あり なし		
	1つ該当			

※追加リスクについて

- ①血圧 収縮期血圧 130mmHg 以上
または拡張期血圧 85mmHg 以上
- ②血糖 空腹時血糖 100mg/dl 以上
空腹時血糖がない場合 HbA1c 5.6% 以上
- ③脂質 空腹時中性脂肪 150mg/dl 以上
(随時中性脂肪 175mg/dl 以上)
または HDL コレステロール 40mg/dl 未満

高血圧、糖尿病、脂質異常症で薬剤治療を受けている人は医療機関管理となるため、特定保健指導は対象外となる。

【ウェアラブル端末とアプリのイメージ図】

使用するウェアラブルデバイスは
つけているだけで、**運動や睡眠を記録・管理してくれる**
便利なスマートウォッチです。

可視化項目 9 種

歩数

距離

ストレス値

睡眠時間

活動時間

運動強度

表皮温度

心拍数

血中酸素

デバイスの取得項目を
Vitalgain アプリで管理可能

ヘルスデータの記録でやる気アップ!

食事の内容を記録して、摂取カロリーを把握。
偏りや過不足を確認して健康維持を目指します。

アドバイス機能の紹介

保健師、管理栄養士からの直接的なアドバイスだけでなく、アプリ自体にアドバイス機能があり、毎日の生活にヒントをくれます。



株式会社 Y 4 . com (ワイフォードットコム) に業務委託して、実施します