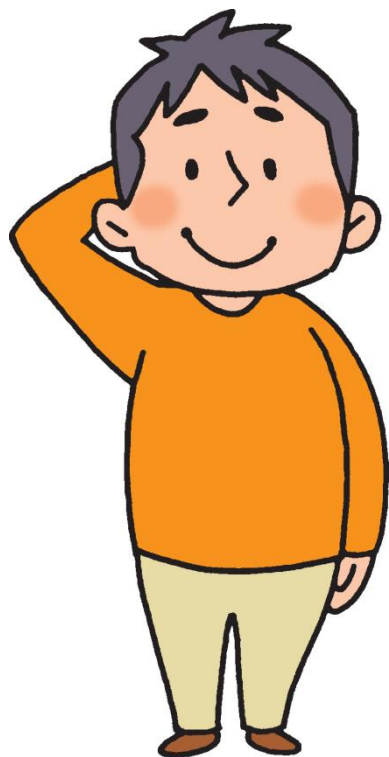


特定健診、受けっぱなしになっていませんか？

健診結果はあなたのカラダの成績表



特定保健指導は
何をするのか？

保健指導は特定健康診査の一部です

**メタボリックシンドロームの解消に効果的な
3~5%の減量**を目指し、3か月間の個別プロ
グラムを設定・実践します



健康ダイエットのコツを専門家が教えます



「今年の脂肪は、今年のうちに・・・」

特定保健指導の対象(案内が届く人)

「生活習慣病を発症するリスクが高く、生活習慣の改善が必要な人」

腹囲	追加リスク ①血糖②脂質 ③血圧	④喫煙	支援レベル	
			40～64歳	65～74歳
男性 85cm以上 女性 90cm以上	2つ以上該当		積極的支援	動機付け支援
	1つ該当	あり		
		なし		
上記以外で BMI25以上	3つ該当		積極的支援	動機付け支援
	2つ該当	あり		
			なし	
	1つ該当			

追加リスクの基準(服薬中の人を除く)

- ①空腹時または随時血糖 100mg/dl以上 または ヘモグロビンA1c 5.6%以上(NGSP値)
- ②中性脂肪 150mg/dl以上 または HDLコレステロール 40mg/dl未満
- ③収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上

生活習慣病を予防するために

- 食事は、規則正しい時間に一日3食、よく噛んで
- 飲酒は、ヘルシーなおつまみで、適度な量を楽しむ
- 普段からこまめに動き、身体を動かす時間を一日10分増やす
- 禁煙は、多くの病気を予防し、健康的かつ経済的
- 体重を定期的に測り、適正体重を心がける
- 毎食後に歯をみがく
- 睡眠(休養)は充分とり、心身のリラックス
- 「受診勧奨判定値」がある人は早めに受診



生活を見直す、絶好の機会を逃さないで！