

メタボリックシンドロームが進行すると、深刻な生活習慣病を引き起こします。

～ 特定健診・特定保健指導で、生活習慣病の発症を予防しましょう～

健康づくり奨励  
単位認定事業

## ■ 特定健診・特定保健指導の流れ

### 〈お知らせが届く〉

保険組合から受診券が届いたら、健康診査を受けましょう。

### 〈特定健診を受ける〉

健康診査についての詳細は、健康カレンダーの9～14ページをご覧ください。

### 〈判定・結果通知〉

結果が出るまでには約1か月半かかります。  
結果によっては、特定保健指導などへお誘いの通知が届きます。

## ■ 特定保健指導の面接へお誘いする基準

**A**

腹囲 男性 85cm以上  
女性 90cm以上

または

BMI (体格指数) 25以上

計算式：BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)



**B**

血圧 収縮期血圧(上の血圧)130mmHg以上  
または  
拡張期血圧(下の血圧) 85mmHg以上

ヘモグロビンA1c 5.6%以上(NGSP: 国際標準値)

中性脂肪150mg/dl以上

または

HDLコレステロール値40mg/dl未満

\*上記のいずれかに該当し、さらに喫煙歴があると、生活習慣病の危険度は高くなります。

### 健診結果で対象となる人には お手紙が届きます

(糖尿病・脂質異常症・高血圧症で既に服薬中の人を除く)

### 対象になりましたら、保健指導を受けましょう

保健師や管理栄養士などが一緒に生活の見直しを行い、健康的な生活に自ら改善できるよう様々な働きかけやアドバイスを行います。

栄 養  
相 談

生活習慣病予防  
のための栄養相談

要 予 約

場 所	日 時
健康増進課	担当栄養士と相談の上、ご都合のよい日で設定します。

\*お気軽にご相談ください。