

## 特定健診を受けたあなたへ

# 受診結果、ちょっと確認してみませんか？

スタート

腹囲が下の基準を超えている  
男性85cm 女性90cm



BMIが25以上である



YES ↓

以下の基準値にひとつでも当てはまる

高血圧	収縮期血圧 130mmHg以上 拡張期血圧 85mmHg
脂質異常	空腹時中性脂肪 150mg/dL以上 HDLコレステロール 40mg/dL未満
高血糖	空腹時血糖 100mg/dL以上 HbA1c 5.6%以上

YES



NO

NO



YES ↓

※基準値に当てはまる項目で  
※すでに治療を受けている方は対象外です。

**あなたは特定保健指導の対象者です。**

メタボリックシンドロームのリスクが高いです。  
特定保健指導を受けて、生活の改善を目指しましょう。  
対象になった方にはお住まいの市町村から連絡します。



あなたは特定保健指導の対象には  
なりませんが、普段から自分の体調  
に気を配り、何か気になることがあ  
れば早めに医療機関の受診や専門  
職へ相談しましょう。

※約2~4万円の内容が**無料**で受けられます！

### 特定保健指導の内容について

STEP  
1

目標と行動計画の設定  
20~30分の初回面談

ライフスタイルや体の状態に合わせて、運動や食事、喫煙、飲酒等の生活習慣の改善に向けた取組を個別具体的に提案。健康に向けた目標と行動計画を一人一人に寄り添って一緒に考えます。

STEP  
2

3~6ヶ月チャレンジ  
行動計画の実践

考えた具体的な行動計画を実践。保健師または管理栄養士が応援します。

STEP  
3

目標達成度の  
チェック

減量等、目標を達成できたかの確認を行うとともに、引き続きの健康づくりについての取組をアドバイスします。

