予防できるのは今！！

特定保健指導

のご案内

特定保健指導とは？

健診/人間ドックの結果から、**糖尿病・心筋梗塞・脳梗塞**などの生活習慣病の発症リスクが高く、取り組みにより**生活習慣病の予防が期待できる方に対して**、専門スタッフ（管理栄養士、健康運動指導士、保健師等）が、**約6か月間生活習慣の見直しや改善のサポート**をさせていただきます。

なぜ特定保健指導を受けなければならないの？

腹囲またはBMIから肥満と判定された方（内臓脂肪型肥満ともいいます）は、糖尿病や心筋梗塞、脳梗塞等のリスクが高い状態です。これらを回避するためには、**内臓脂肪を減らすこと**が重要です。症状のない今が、食事・運動・生活習慣を見直し、健康なカラダを取り戻すチャンスです！

特定保健指導の対象は、以下に該当される方です！

ご自身の健診結果と照らし合わせてみましょう。

腹囲

男性　85cm以上
女性　90cm以上

どちらかに該当

BMI

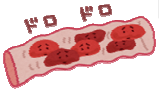
25以上（男女共通）
BMI＝
体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

プラス

以下のいずれかの項目に該当

血糖

空腹時血糖
100mg/dl以上
または
HbA1c5.6%以上



脂質

中性脂肪
150mg/dl以上
または
HDLコレステロール
40mg/dl未満

血圧

収縮期（最高）
130mmHg以上
または
拡張期（最低）
85mmHg以上

喫煙（タバコ）

習慣的に
タバコを吸っている

※喫煙は追加リスクになります