

検診結果で



《特定保健指導利用券》が届いた方は 是非 特定保健指導 を受けましょう

- ※ 特定保健指導とは、生活習慣病になる危険性が高い方を対象に、食事や運動を中心とした生活習慣の見直しを行うプログラムです。3カ月間～6ヶ月、ご自分に合った方法で改善していきます。
- ※ 動機づけ支援、または積極的支援にあてはまる方が、対象者です。
- ※ 対象者には特定保健指導利用券が届きます。(約2ヶ月後)

→届いたら、まずは
ご連絡ください。

特に特定保健指導が勧められる基準



特定保健指導対象者

腹 囲

男性 85cm 以上 女性 90cm 以上
または BMI25 以上 (★)

あてはまるところに○をつけよう!

収縮期血圧 130mmHg 以上 または拡張期血圧 85mmHg 以上	<input type="checkbox"/>
空腹時血糖 100mg/dl 以上 随時血糖では HbA1c 5.2%以上	<input type="checkbox"/>
中性脂肪 150mg/dl 以上 または HDL コレステロール 40mg/dl 未満	<input type="checkbox"/>

喫 煙

* 上にひとつでも当てはまれば追加

○の数が1つ
(★の場合は1つまたは2つ)

○の数が2つ以上
(★の場合は3つ以上)

動機づけ
支援

65歳以上の方

積極的
支援

※ 現在、血糖・脂質・血圧等の服薬治療中の方は、対象となりません。

保健指導利用券が届いたら、ぜひご連絡ください!

申し込み先

担当

倉敷市立市民病院
086-472-8111(代表)

栄養管理科
川上

一緒に健康になりましょう!
お待ちしております!