

〒〇〇〇-〇〇〇〇
 仙台市〇〇〇区〇〇〇〇

〇〇 〇〇〇 様

特定保健指導（積極的支援）のご案内

健診の結果、あなたは内臓脂肪型肥満による複数のリスクが該当し、高血圧症・糖尿病・脂質異常症等の生活習慣病を発症する可能性が高い状態でした。

◆このまま放っておくと…

高血圧症，糖尿病，
脂質異常症の発症

放置

動脈硬化の進行



放置

腎症 → 腎不全

脳梗塞 心筋梗塞

自覚症状がないため、気づかないうちに重症化していきます

重症化すると、命に関わる大きな病気を引き起こします

生活習慣病は、偏った食生活、運動不足、飲酒、喫煙などの生活習慣が原因で発症・進行していきますが、健康的な生活習慣に改善し内臓脂肪を減らすことで、血圧や血糖などの検査値改善が期待でき、発症予防につながります。特定保健指導では、保健師・管理栄養士などが生活習慣改善のための個別サポートを行っています。

無料で利用できますので、同封の利用ガイドをご覧ください、この機会にぜひお申込みください。

* 今回の健診の結果 *

1. 内臓脂肪チェック

○

腹 囲 (A)
または
肥 満 (B)

腹囲 男性 85 cm以上，女性 90 cm以上
または
BMI 25 以上

2. 追加リスクチェック

○

血 糖

ヘモグロビン A1c 5.6%以上
(NGSP 値)

○

脂 質

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

○

血 圧

収縮期血圧 130 mm Hg 以上
または
拡張期血圧 85 mm Hg 以上

○

喫 煙

* 保健指導レベル *

リスク小

非
該
当
特定保健指導

リスク中

動
機
付
け
支
援
特定保健指導

腹囲(A)+追加リスク1つ
肥満(B)+追加リスク1~2つ

あなたのレベル

リスク大

積
極
的
支
援
特定保健指導

腹囲(A)+追加リスク2つ以上
肥満(B)+追加リスク3つ以上

※高血圧症・糖尿病・脂質異常症について薬剤治療をされている方は、特定保健指導の対象になりません。引き続き医師の指導を受けましょう。