

特定保健指導

カラダ改善サポートコース

問い合わせ＝健康長寿課成人保健係（☎内線 268）

「カラダ改善サポートコース」とは

わたらせ健診や国保人間ドックの結果、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防や改善が必要な人を対象に、3か月後に理想の体重や腹囲になれるよう、かかりつけ医師や保健師・管理栄養士などが減量するコツをお伝えするコースです。さらに、利用した人は、市内の指定フィットネス施設で無料で3回の運動指導を受けることができます。

対象者へ案内を送付します

対象者への案内を10月中旬から順次発送します。なお、下の表の「積極的支援」に該当する人には空色の封筒、「動機付け支援」に該当する人にはサーモン色の封筒でお届けします。

受付申請期限は令和4年3月31日まで

利用を希望する人は、健診または人間ドックを受けた保険医療機関もしくは健康長寿課へ、令和4年3月31日までに電話で予約してください。また、「カラダ改善サポートコース」を利用する際には、特定保健指導利用券、国民健康保険被保険者証、健診結果の用紙をお持ちください。

特定保健指導を受けるメリット

- ・利用者それぞれにあった減量プログラムを立てることで、無理なく減量できる
- ・生活習慣を改善でき、健康的な生活を送ることができる
- ・将来にかかる医療費や通院時間が節約でき、病気の重症化予防につながる

健康的な生活を目指して、一緒に頑張りましょう。



健康長寿課 保健師

対象者の判定表

腹囲	追加リスク	喫煙歴	対象	
	①血圧 ②脂質 ③血糖		40～64歳	65～74歳
男性：85センチメートル以上 女性：90センチメートル以上 ※内臓脂肪の面積測定がある場合には、内臓脂肪の面積が100平方センチメートル以上	2つ以上該当	なし	積極的支援	動機付け支援
	1つ該当	あり		
上記以外でBMIが25以上	3つ該当	なし	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当	あり		
	1つ該当	なし		

【追加リスクの基準】

- ①収縮期血圧が130mmHg以上または拡張期血圧が85mmHg以上
 - ②中性脂肪量が150mg/dl以上またはHDLコレステロールの量が40mg/dl未満
 - ③空腹時血糖値が100mg/dl以上またはヘモグロビンA1cがNGSP値5.6%以上
- ※mmHg＝ミリメートルエイチジー、mg/dl＝ミリグラムパーデシリットル