

特定保健指導

「カラダ改善サポートコース」を利用しましょう

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「カラダ改善サポートコースのご案内」を郵送します。3か月後に理想の体重や腹囲

になれるよう、ぜひご利用ください。

対わたらせ健康診査や国保人間ドックの結果で下の「対象者の判定表」に該当する人

問健康地域医療課成人保健係（☎44 - 8247）

メリットがたくさんあります！

 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。

 100点チャレンジの特典がもらえます。（同年度1人1回まで）

 生活習慣を改善でき、健康的な生活を送ることができます。

 将来にかかる医療費や通院時間が節約でき、病気の重症化予防ができます。

 集団検診当日に特定保健指導を利用できます。該当する人に当日案内します。

利用者の声

以前よりも運動する機会が減り、体重も増えてきたと感じていた時に、このコースの案内がありました。「やらなきゃ」と思っている、一人ではなかなか始めることができなかった、この機会を活用してみようと思いました。自身の生活を見直し、ウォーキングや食事に気を付けるな

どの取り組みを続け、約1か月から効果を感じ始めました。最終的に3キログラムの減量に成功し、現在も生活習慣に気を付けています。今回の利用をきっかけとして、「自分の健康のため」に頑張れたことは、自信にもつながりました。（Hさん・70代女性）



対象者の判定表

腹囲	追加リスク※	喫煙歴	年齢・コースの種類	
	①血圧 ②脂質 ③血糖		40～64歳	65～73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	あり	積極的支援	動機付け支援
	1つ該当			
		なし	動機付け支援	
上記（男性85センチメートル以上、女性90センチメートル以上）以外で、BMIが25以上	3つ該当	あり	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当			
	1つ該当	なし	動機付け支援	

※追加リスクの基準＝①血圧：収縮期血圧が130mmHg以上または拡張期血圧が85mmHg以上

②脂質：空腹時中性脂肪量が150mg/dl以上またはHDLコレステロールの量が40mg/dl未満

③血糖：空腹時血糖値が100mg/dl以上またはヘモグロビンA1c（NGSP値）5.6パーセント以上

※mmHgはミリメートルエイチジー、mg/dlはミリグラムパーデシリットル