検診結果で

《特定保健指導利用券》が届いた方は

是非常定保健指導 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。

常に特定保健治導が動められる基準

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

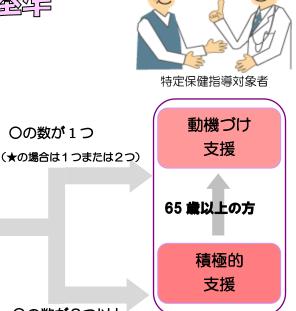
または拡張期血圧 85mmHg 以上

空腹時血糖 100mg/dl以上

随時血糖では HbA1c 5.2%以上

中性脂肪 150mg/dl 以上

または HDL コレステロール 40mg/dl 未満



○の数が2つ以上(★の場合は3つ以上)

喫 煙

*上にひとつでも当てはまれば追加

※ 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

栄養管理科 川上 -緒に健康になりましょう♪
ト お待ちしています♪

倉敷市立市民病院 086-472-8111(代表)