

今は無症状かもしれませんが、このまま今の状態を放っておくと**大変危険**です！、、、しかし、**特定保健指導**を受けて生活習慣を改善することで、今からでも病気の発症を予防することができます！

メタボリックシンドロームは怖い

今の自覚症状は「ちょっと太ってきたかなあ」「ズボンがきつくなってきたなあ」「息切れがするなあ」というささいなことだけかもしれませんが。

しかし、この状態は、心筋梗塞や脳梗塞の原因となる動脈硬化を急速に進行させていきます。これらの病気を発症してしまうと、医療費だけでなく、休職しなければならない等、収入にも影響がでるおそれがあります。

また、日本人の死因について、3人に2人はメタボリックシンドロームから起因する生活習慣病であるといわれています。



特定保健指導を受けましょう！

特定保健指導って？

健診（特定健康診査）を受けた後に、生活習慣の改善が必要な方に行われる保健指導のことです。健診結果をもとに、皆様ご自身の健康状態を把握しながら、よりイキイキとした毎日を送られるように保健師・管理栄養士がサポートさせていただきます。

対象になられた方は是非この機会を通じて、ご自身の「健康」について考えなおしてみませんか！あなたは、対象者ですか？裏面で確認してみましょう。

こんなメリットがあります

- 健診結果を正しく理解し、自分の健康状態を把握することができます。
- 生活習慣の改善点を発見し、ライフスタイルにあった改善策をご提案します。
- 健康的な生活習慣が身につきます。
- 特定保健指導を継続して受けた場合、心臓病や脳梗塞などの生活習慣病の発症リスクを減少させることができます。

詳しくは裏面へ

お問い合わせ



全国健康保険協会滋賀支部 保健グループ

あなたはどちらの支援の対象ですか？

スタート

はい



いいえ



腹囲が 男性85cm以上
女性90cm以上 ある

BMIが25以上ある
BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

危険因子

右記の3つの
危険因子の数が

2つ以上

1つ

危険因子

右記の3つの
危険因子の数が

3つ

2つ

1つ

3つの危険因子

血糖

空腹時血糖 100mg/dl以上 または、
HbA1c 5.6%以上

脂質

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

血圧

収縮期 130mmHg以上 または、
拡張期 85mmHg以上

喫煙歴：現在も習慣的に吸っている

積極的支援

今の状態を放置していると血管の動脈硬化が進み、糖尿病などの生活習慣病を引き起こす可能性が、かなり高まっていることが推測できます！

生活習慣を振り返り、ライフスタイルにあった目標を設定し、実行を続けられるように保健師・管理栄養士が継続的にサポートいたします。

※積極的支援に該当された方でも、65歳以上75歳未満の方は、動機付け支援の該当になります。

動機付け支援

今の状態を放置していると血管の動脈硬化が進み、糖尿病などの生活習慣病を引き起こす可能性が出ています！

生活習慣を振り返り、ライフスタイルにあった目標を設定し、実行に移せるようなきっかけ作りを、保健師・管理栄養士がお手伝いします。

今から生活習慣を見直すことにより、生活習慣病の発症リスクを抑えることができます！
当協会から順次、お勤めの会社を通じてご案内させていただいておりますが、個別にご希望の場合は下記までお問い合わせをお願いします。

全国健康保険協会滋賀支部 保健グループ TEL077-522-1113