

高血糖

脂質異常

肥満

案内
きたみたいね



時間あったら
行こうかな〜

「あのとき特定保健指導を受けていれば…」と後悔
しないために、対象となった方は必ずご参加ください。

初回面談



私にも
できそう

取り組んでみる

歩くもスツキリ

野菜を増やして満腹感アップ

A

どんな人が**対象**になるの？

特定健診の結果で決まります。リスクの程度によって「動機づけ支援」と「積極的支援」に分かれます。

腹疝

男性 **85cm** 以上
女性 **90cm** 以上

左記以外で

BMI ≥ 25

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

①脂質異常 ②高血糖 ③高血圧

上記のうちあてはまるものが

2 個
以上



煙癮

かし

積極的

動機づい

支援

方は特定保
歳の方は、

3 個



喫煙習慣

あり

積極的

動機づい

支援

ても動機

※服薬中の方は特定保健指導の対象外です。

※65～74歳の方は、積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。

最終評価

目標を上回る結果が出ました！
ありがとうございます

おめでとうございます！
これからも続けてくださいね

結果

- 体重：-4kg
- 腹围：-4cm

● 体重：-3kg
● 腹囲：-2cm

どうやって達成する？

- ☒ 1日8,000歩以上歩く
- ☒ 階段を使用
- ☒ 平日の間食をやめる