

特定保健指導

あなたはメタボ？

メタボ予備軍？ それとも？

対象になった方は
健診終了後に
結果説明があります。



対象者は、メタボ、もしくはメタボのリスクが高い人です。
健診結果からチェックしてみてください。当てはまるリスクが
多いほど、動脈硬化が進行していることが推察できます。
保健指導の対象者はリスクに応じて選ばれます。

腹囲とBMIで
内臓脂肪蓄積の
リスクを判定

腹囲

- ・ 男 85cm以上
- ・ 女 90cm以上

BMI

- ・ BMI $\geq 25\text{kg/m}^2$

検査結果により
追加リスクを
カウント

①血糖

- ・ 血糖（空腹時）
100mg/dL以上

②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

③血圧

- ・ 収縮期
130mmHg以上
- ・ または拡張期
85mmHg以上

④喫煙

- ・ あり

3か月後に**無料**で血液検査・
In Body(部位別筋肉量・
体脂肪量)で変化をチェック

あなたのサポートは

動機付け支援：メタボリックシンドロームの
リスクが出始めた人

・原則1回生活習慣の改善支援、3か月後に結果の確認

積極的支援：メタボリックシンドロームの
リスクが重なり出した人

・3か月の継続的サポートで3日坊主を防ぐ！ 3か月後に結果の確認

☆**無料**でアドバイスが聞ける!

☆今の体の状態が知れる!

☆自分に合った方法で
減量できる!

特定保健指導を過去に受けた人達には、実際に腹囲や体型だけでなく、検査値の改善効果が表れています。メタボ改善に成功し、脱メタボ効果も確認されています。あなたもこの機会に、ぜひ健康な体を取り戻してください。

徳山中央病院 健康管理センター