

ちょっとだけ結果が
悪かったアタタ
今がチャンス!!

平成 27 年度 特定保健指導
小諸市 健康づくり課

無料で検査結果を改善する方法を 教えます!! ~特定保健指導のお知らせ~

特定健康診査（特定健診）の結果、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群：メタボ）
又はその危険があり、生活習慣病を発症するリスクが高いと判断された方を対象に、保健師、
管理栄養士が一人ひとりにあった健康づくりをお手伝いします。

検査結果をもう一度チェック!!

腹囲またはBMIで肥満と判定された

次のどれか1つが当てはまる +



血糖に異常

☆空腹時血糖値
100 mg/dl 以上
または
HbA1c5.6%以上

高血圧

☆収縮期血圧
130mmHg 以上
☆拡張期血圧
85mmHg 以上

の両方またはいずれか

脂質異常

☆中性脂肪値
150 mg/dl 以上
☆HDL コレステロール値
40 mg/dl 未満

の両方またはいずれか

現在、喫煙
している

異常は軽度であっても、このまま放置すると、近い将来生活習慣病にかかる危険が!

心臓病

脳卒中

糖尿病及び
その合併症

この段階でいかに
生活を見直せるか
が大切になります。
今がチャンスなの
です!!



【お申し込み・お問い合わせ先】
小諸市役所 健康づくり課 健康支援係
電話：25-1880 メール：shien@city.komoro.nagano.jp

★★参加者には**6か月でこんなに成果が出ています!!**★★

体重… **-1.8** Kg

腹囲… **-1.5** cm

収縮期血圧… **-10** mmHg 拡張期血圧… **-5** mmHg

※体重の4～6%の減量により、血圧の低下、中性脂肪の減少、善玉のHDL コレステロールは増加するという有効性が示されています。

※平成 20～24 年度小諸市特定保健指導に参加した方の結果の平均値

継続は力なり



Q どうやって検査結果を改善していくの？（特定保健指導の流れ～）

A 特定健診の結果、生活習慣病のリスクのある方（特定保健指導該当者）は、6か月間の保健師、栄養士等による支援が無料で受けられます。

特定健診受診

- 特定健診の受診券が届きます。
- 市内医療機関へ特定健診の予約をし、受診してください。

健診結果通知

- 健診結果と一緒に生活習慣病のリスクのある特定保健指導に該当された方にはご案内の通知をします。
- 電話にて面接の日程等についてご連絡をします。

初回面接

生活改善スタート

☆ **初回面接** 健診結果を受け止め、ライフスタイルを振り返ってみましょう。その後、ご自身のできる具体的な目標を立て、生活改善をスタートします。

☆ **食生活や運動についての学習会への参加（自由参加）**



《食生活学習会》
どれくらい食べればいいのかの目安がよくわかりました。（70代女性）



《運動学習会》
お話を聞き、実際に体を動かしてとても気持ちよくなりました。（60代男性）

6か月後

最終面接

☆ **最終面接** 6か月間の成果を確認します。