

葉山町の特定健康診査を受けられた人へ 特定健診の結果はいかがでしたか？



下記の表と照らし合わせて、ご自身の健診結果を振り返ってみましょう！

①腹囲またはBMIの値が以下の基準を超えていますか？

【腹囲】

男性 85 cm以上
女性 90 cm以上

または

【BMI】

25以上



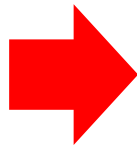
②以下のいずれかの基準にあてはまる項目がありますか？

【血圧】 130/85mmHg以上

【脂質】 空腹時中性脂肪 150mg/dl以上
随時中性脂肪 175mg/dl以上
HDL 40mg/dl未満

【血糖値】 空腹時血糖 100mg/dl以上
随時血糖 100mg/dl以上
HbA1c 5.6%以上

①、②の両方に
当てはまる人



A

生活習慣病のリスクが
高くなっています！

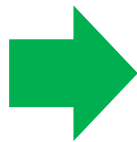
①、②のどちらか
に当てはまる人



B

自身の生活を振り返り
改善に努めましょう！

①、②の両方に
当てはまらない人



C

今後も健康に気をつけて
お過ごしください。

裏面をごらんください

A の人は…必ず特定保健指導を受けてください

「特定保健指導」では、健診の結果メタボリックシンドローム等のリスクがあると判定された人に対し、保健師と管理栄養士が面談をし、生活習慣改善のお手伝いを行います。特定健診の結果をふまえ、生活習慣病予防のためにできることから始めてみませんか？

特定保健指導を受けるメリット

自分に合った計画を立てることができる！



できることから始められる！



気になることを個別に相談できる！



病気の発症・重症化の予防になる！



特定保健指導の受け方

特定保健指導の対象になった人にはご案内を送付します。お電話にてお申し込みください。

B. C の人は…

希望者へ健康・栄養相談を実施しています

健診結果をふまえ、食事や生活習慣など、気になることについて保健師・管理栄養士に相談してみませんか？

月	日にち	曜日	時間	月	日にち	曜日	時間
令和8年 5月	28日	木	9時～12時の間	11月	17日	火	9時～12時の間
			13時～16時の間				13時～16時の間
7月	15日	水	9時～12時の間	令和9年 1月	22日	金	9時～12時の間
			13時～16時の間				13時～16時の間
9月	7日	月	9時～12時の間	3月	10日	水	9時～12時の間
			13時～16時の間				13時～16時の間

○健診結果の見方がわからない
○自分の健康について気になることがある
○食事を見直したい …など
健康に関わる相談をお受けします！

お申込み・お問い合わせ
葉山町 町民健康課 健康増進係
☎046-876-1111
「健康・栄養相談の申し込み」とお伝えください。
掲載日以外の日程でもお受けいただけます。
ぜひお電話にてご相談ください。

**年1回健診を受けてご自身の健康状態を
チェックしましょう！** 葉山町 町民健康課 健康増進係