

# 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



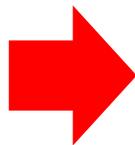
②以下のいずれかの基準にあてはまる項目がありますか？

【血圧】 130/85mmHg以上

【脂質】 中性脂肪 150mg/dl以上  
HDL 40mg/dl未満

【血糖値】 空腹時血糖 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	
令和6年 6月	3日	月	午前	9時～12時の間
			午後	13時～16時の間
9月	18日	水	午前	9時～12時の間
			午後	13時～16時の間
12月	3日	火	午前	9時～12時の間
			午後	13時～16時の間
令和7年 3月	7日	金	午前	9時～12時の間
			午後	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