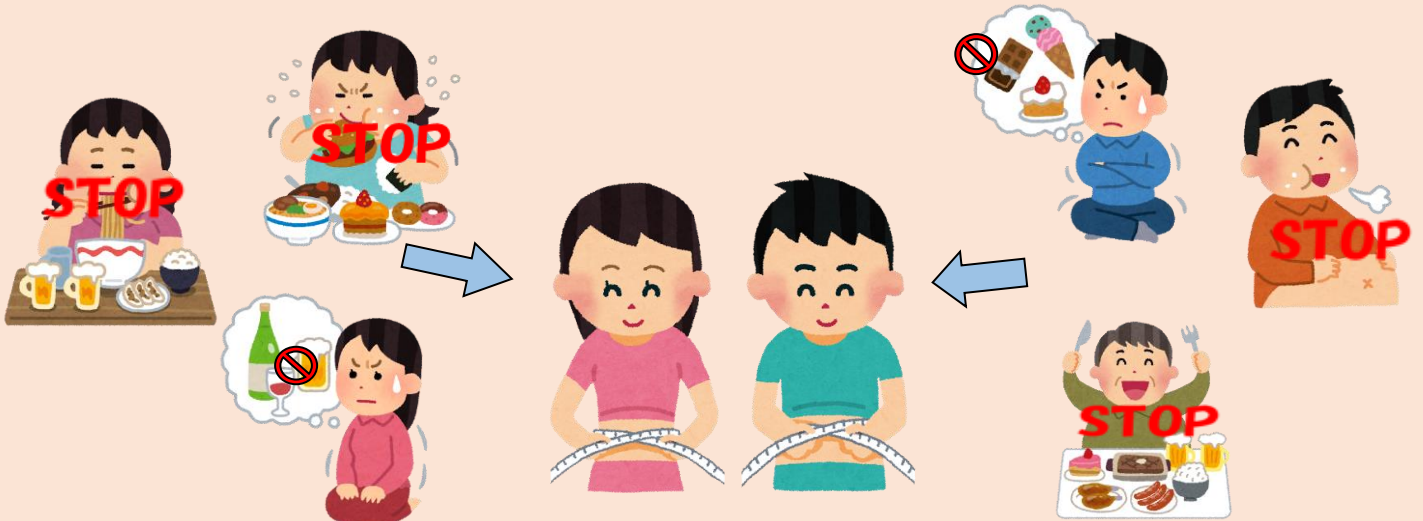


自粛生活で増えた体重を減らしませんか？

特定保健指導のお知らせ



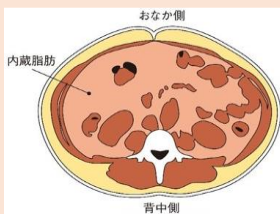
私たちと一緒に気になる体重やウエストをスッキリさせませんか？

* 保健指導のエキスパートが今回の健診の結果から、無理なく体重を減らすためのあなたに合ったアドバイスをさせていただきます！！

お腹周りがなかなか減らない、体重を減らす為にどんなことに気をつけたらいいかわからないなどお悩みのあなた！！私たちと一緒に、気になる体重や内臓脂肪を減らして、今より健康になってみませんか？ 普段の生活をほんの少し変えるだけでも効果が期待できます。

今の体重の3～4%を減らすだけで血圧や血糖値、コレステロールの数値も改善していきます！

なぜ、内臓脂肪を減らさなければいけないの？



男性 85cm以上
女性 90cm以上

内臓脂肪が過剰に溜まると

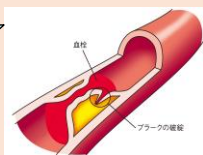
脂肪細胞から様々なホルモンが分泌され・・・

血圧の上昇

高血糖

中性脂肪や
コレステロールの上昇

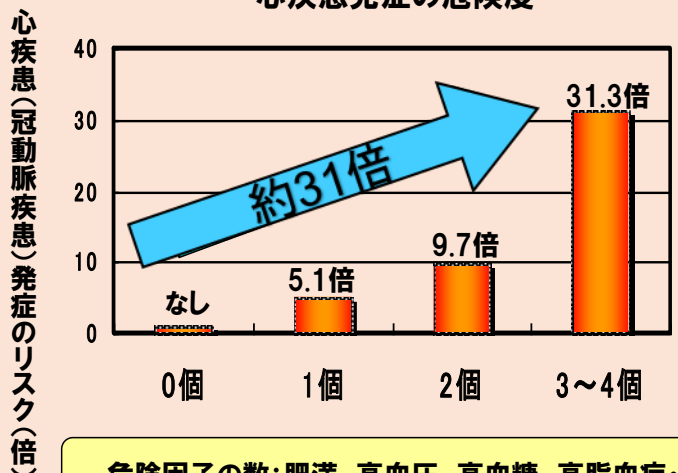
動脈硬化!!



将来的に心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします！

軽めの異常でも重なることで病気の危険が31倍以上になります！！

心疾患発症の危険度



危険因子の数: 肥満、高血圧、高血糖、高脂血症・・・

症状がなくても、血管の中は確実に変化していきます

今回あなたは(動機付け・積極的)支援の対象者です



① 腹囲 : 男性**85cm**以上
女性**90cm**以上

② BMI : BMI**25kg/m²**以上
(男性**85cm**未満かつ
女性**90cm**未満)

cm

 Kg/m²



+

A. 血圧

収縮期

 mmHg

拡張期

 mmHg

収縮期血圧 **130mmHg**以上
または
拡張期血圧 **85mmHg**以上

B. 脂質

中性脂肪

 mg/dl

HDL(善玉)
コレステロール

 mg/dl

中性脂肪 **150mg/dl**以上
または
HDL(善玉)コレステロール **40mg/dl**未満

C. 血糖

血糖値

 mg/dl

HbA1c

 %

空腹時血糖**100mg/dl**以上
または
HbA1c(NGSP) **5.6%**以上

喫煙歴 (あり・なし)

*** 動機付け支援の場合 ***

①の場合、A~Cの中で1つ当てはまる
②の場合、A~Cの中で1~2つ当てはまる
(喫煙歴の有無は問いません)

*** 積極的支援の場合 ***


①の場合、A~Cの中で2つ以上当てはまる
または、A~Cの中で1つ+喫煙歴がある
②の場合、A~Cのすべて当てはまる
または、A~Cの中で2つ+喫煙歴がある

(動機付け・積極的) 支援ってどんなことをするの？

初回面接 (/)

- ・20分以上の個別支援

結果をふまえて生活をふり返り普段から実践できる生活改善目標を立てます



実行

- ・実際に立てた目標を実践していきます！




積極的支援の場合

3か月以上にわたって月1回程度、面談や電話、メール等で継続的に支援させていただきます

*ご希望の支援方法をお選びいただけます

評価 3~4か月後 (/)

- ・面談、電話などで目標の達成感や身体状況(体重・腹囲)生活習慣の変化などをお伺いして支援は終了となります

継続

翌年の健診で チェック しましょ う!

