情報提供資料
2021.5 作成
2024.4 編集

秦野市特定健診
PRキャラクター
とくちゃん ていちゃん

健診後のカラダを見直そう！

「今は元気！」という方も過去の健診結果と比べて悪くなっていないか確認して、未来の健康を維持できるチャンスにしましょう。

特定健診 判定結果（保健指導判定区分）

内臓脂肪蓄積リスク

腹囲
男性　85cm以上
女性　90cm以上
または
BMI
25以上

＋

血管を痛める原因

① 血圧
収縮期血圧
130mmHg以上
または
拡張期血圧
85mmHg以上

② 脂質
中性脂肪
空腹時150mg/dl以上
随　時175mg/dl以上
または
HDLコレステロール
40mg/dl未満

③ 血糖
空腹時血糖
100mg/dl以上
空腹時血糖の値が
適切に得られない場合は
HbA1c5.6%以上

※④喫煙有り

リスク小 → **情報提供**
・内臓脂肪蓄積リスクがない方
・①～③に該当しない方
・①～③で服薬している方

リスク中 → **動機付け支援**
・腹囲該当＋①～③が1つまで＋④無しの方
・腹囲非該当でBMI該当＋①～④が2つまでの方
・積極的支援に該当した65歳以上の方

リスク大 → **積極的支援**
・腹囲該当＋①～④が2つ以上の方
・腹囲非該当でBMI該当＋①～④が3つ以上の方

※①～③が1つ以上該当した場合、喫煙を加えます

フォローアップ講座

生活習慣気づきチェック

【チェック ①】
- ☐ 定期的な運動をしていない
- ☐ 普段、階段を使わない
- ☐ 近くでも車での移動が多い
- ☐ 家事や仕事ではあまり体を動かさない
- ☐ 家の中でじっとしていることが多い

【チェック ②】
- ☐ つい食べ過ぎて満腹まで食べる
- ☐ 野菜はあまり食べない
- ☐ 肉類や揚げ物が好き
- ☐ 甘い物やおせんべいなどをよく食べる
- ☐ 缶コーヒーやジュースなどをよく飲む

チェックがついた方にお勧めです

生活習慣病はこのように進行します！

不健康な生活習慣
（不適切な食生活、運動不足、喫煙習慣など）
↓
内臓脂肪型肥満
↓
代謝の異常（高血圧・脂質異常・高血糖）
↓
動脈硬化の進行
↓
脳血管疾患・心疾患など

必ず見つかる！あなたに合った 健康支援のご案内

健康サポート講座

運動習慣に合わせて選べる3種類の実践型講座です。

血管イキイキ食活のすすめ

食生活のコツについての講話と、血管年齢測定を行います。

すっきり健康体

あなたのライフスタイルに合わせた健康づくりを提案します。

「すっきり健康体」の流れ

初回面接 → 継続的なサポート → 終了

3～6ヶ月のサポートが受けられます

★自費で受ける場合・・・

動機付け支援	積極的支援
約8,000円	約25,000円

⇨ **無料**

無料で健康になるチャンス！

すぐに生活習慣の見直しを始められるヒントは内面へ！

秦野市役所　国保年金課　0463-86-6874