

治療がはじまる前の健康見直しチャンス!!

松江市国民健康保険

特定保健指導を 受けましょう!

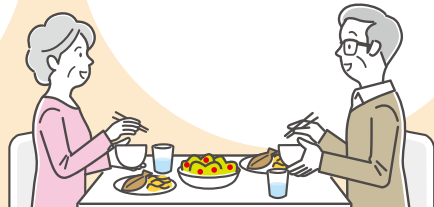


今回の健診の結果、生活習慣病のリスクがあることがわかりました。
このままの生活が続くと、気づかないうちに心筋梗塞や脳卒中などの
大きな病気を引き起こすことがあります。
ぜひこの機会に保健指導を受けましょう。

専門スタッフと
一緒に



あなたにあった
食事・運動の
目標を設定



費用は無料♪



利用の流れ

初回面接
目標設定!

目標に向けて
取り組む

最終評価

※面接方法は、Web・来所・訪問などご要望に応じます。タブレット端末の貸し出しも可能です。

お申し込みはこちらへ



電話予約 **0852-60-8174** (平日8:30~17:15)

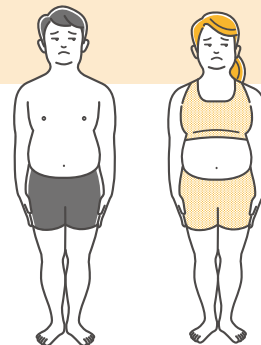
【問い合わせ先】 松江市健康推進課 保健企画係 ☎60-8174

対象となる人

内服または注射による治療をしていない人で、
かつ **A** **B** に該当する人

A 腹囲が

- 男性 85 cm以上
- 女性 90 cm以上
- または BMI 25 kg/m²以上に該当(男性女性共通)



B ①～③のいずれか一つに該当

- ①収縮期血圧 130mmHg以上
または 拡張期血圧 85mmHg以上
- ②空腹時中性脂肪 150 mg/dL^{※1}
または HDLコレステロール値 40 mg/dL未満
- ③空腹時血糖 100 mg/dL以上^{※2}
または HbA1c 5.6%以上



※1 やむを得ない場合は、随時中性脂肪 175mg/dl以上 ※2 やむを得ない場合は、随時血糖 100mg/dl以上

今後、対象と判定された方には
**オレンジ色の封筒が届きますので、
ご確認ください。**



保健師が訪問または電話を
させていただきます場合があります。

