

特定健診、受けるだけではもったいない!

健診結果の正しい見方、ご存知ですか?

STEP

1

今すぐ(お手元の健診結果から)健康リスクをチェック!

該当する項目がいくつあるかでリスクのレベルがわかります。

- ☐ 血糖 ▶ 空腹時血糖が100mg/dl以上 または HbA1c(NGSP値)5.6%以上
または 随時血糖が100mg/dl以上
- ☐ 脂質 ▶ 中性脂肪150mg/dl以上 または HDLコレステロール40mg/dl未満
- ☐ 血圧 ▶ 収縮期130mmHg以上 または 拡張期85mmHg以上

STEP

2

チャートにそってどちらのタイプに当てはまるか、カンタン判定!

腹囲[おへそまわり]

女性90cm以上、男性85cm以上ですか?

いいえ

BMI[体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)]

25.0未満 ▶

A

25.0以上

STEP 1 の該当数

0個

1個

2個

3個

タバコを
吸わない

タバコを
吸う

A

B

C

はい



STEP 1 の該当数

0個

1個

2個

3個

タバコを
吸わない

タバコを
吸う

A

B

C

あなたの健診結果は、特定保健指導の対象です

B

動機付け支援

あなたは心血管病リスクが
1.7倍のグループに入ります。

「健診結果がグループBとC
に当てはまった場合は〜〜」
以下のコンテンツへ!



リスクを回避する方法は
こちらへアクセス!



C

積極的支援

あなたは心血管病リスクが
2.8倍のグループに入ります。

基準値は
心筋梗塞
発症する

「健診結果がグループBとC
に当てはまった場合は〜〜」
以下のコンテンツへ!



リスクを回避する方法は
こちらへアクセス!



A

今年度の健診結果は、
特定保健指導の対象ではありませんでした。

日々の生活を気をつけている方にも
おすすめしたいセルフケアのポイントを
ご紹介しています。

こちらへアクセス▶



「メタボ予防で心血管予
防! 〜」のコンテンツへ!