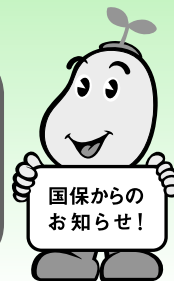


朝霞市国民健康保険にご加入の皆さんへ まだ、間に合います!!

12月31日まで特定健康診査実施中



特定健康診査

問／保険年金課 内2624～6 ☎463-0283

12月31日まで朝霞地区4市の医療機関で健診を実施中です。費用は無料!!

※実施期間は、12月31日までとなっていますが、年末のため終了日は医療機関によって異なりますのでご了承ください。

受診の際には、「特定健康診査受診券」と「国民健康保険被保険者証」が必要です。

※受診券を紛失された方や5月1日以降に転入、新規加入された方で受診を希望される方はお問い合わせください。

特定健診受診後に『特定保健指導利用券』が届いた方!! ご自身の健康を守るため、特定保健指導を申し込みましょう!!

特定保健指導

問／健康づくり課(保健センター内) ☎465-8611

市では、特定健康診査の結果、「動機づけ支援」「積極的支援」と判定されたメタボリックシンドローム予備軍・該当者の方を対象に、特定保健指導をご案内しています。

★特定保健指導対象者の選定基準と健康度判定★



あてはまる項目の矢印に沿って進んでください!

スタート

腹囲

男性85cm以上
女性90cm以上

ある

なし

危険因子

上に挙げた3つの危険因子の数が

2つ該当	1つ該当	該当なし
------	------	------

65歳以下

はい

ある

喫煙歴

いいえ

なし

判定

あなたが受ける保健指導は
積極的支援!!
☆「グッバイ・メタボ教室」
教室や個別相談で約6か月
間集中的に取り組むコース

判定

あなたが受ける保健指導は**動機づけ支援!!**
☆「ウエストすっきり相談」
個別相談でコツコツ取り組むコース
または
☆「ウエストすっきり教室」
仲間とワイワイ励みながら取り組むコース

判定

該当なし
保健指導は必要
ありませんが、
年に1回の健診を
受けましょう。

判定

保健指導は必
要ありません。
現在の健康を
キープしま
しょう!

3つの危険因子

①血糖：空腹時血糖100 mg/dl以上
または HbA1c5.2%以上

②脂質：中性脂肪150mg/dl以上
または HDLコレステロール40 mg/dl以下

③血圧：収縮期血圧130mmHg以上
または 拡張期血圧85 mmHg以上

BMIが25以上：BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

ある

なし

危険因子

上に挙げた3つの危険因子の数が

3つ該当	2つ該当	1つ該当	該当なし
------	------	------	------

『特定保健指導利用券』が届いたら、健康づくり課へ電話で申し込んでください。