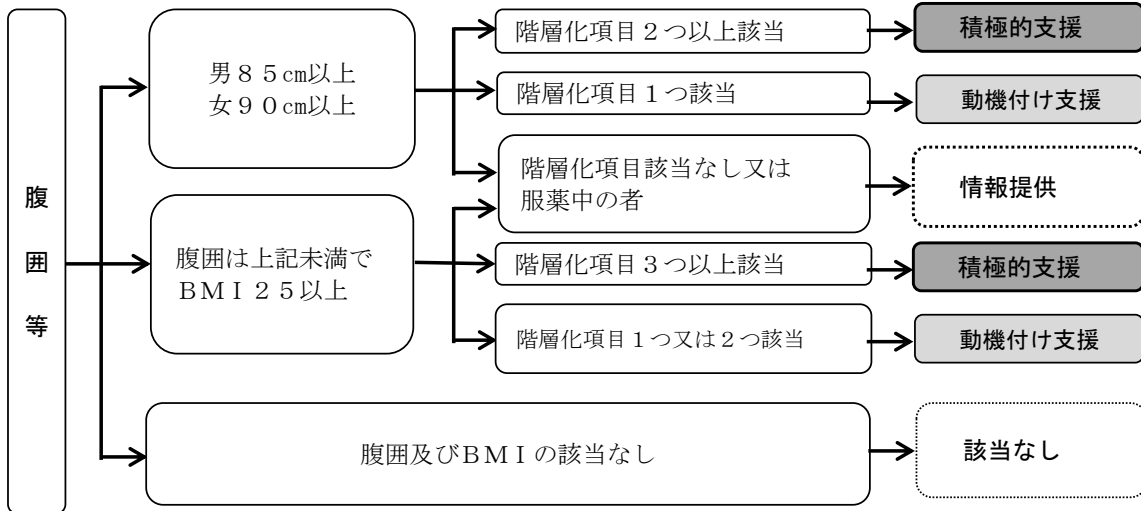


特定保健指導について

- 1 対象者 特定健診の受診結果から、積極的支援・動機付け支援に該当となった方
- 2 利用料 無 料
- 3 利用方法 該当者には、市から申込通知が届きます（健診受診から数ヶ月かかります）
- 4 階層化

① 血 糖	空腹時血糖100mg/dl以上
② 脂 質	中性脂肪150mg/dl以上又はHDLコレステロール40mg/dl未満
③ 血 圧	収縮期血圧130mmHg又は拡張期血圧85mmHg以上
④ 喫煙歴	①から③までのいずれかに該当する場合



※服薬等の状況により、対象とならない場合があります

参 考

BMI（肥満度）

BMIの算出方法

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2} = \text{BMI}$$
 (20～25が適正、25を超えると肥満)

例：標準体重の算出

(標準体重の目安であるBMI「22」で算出した例)

$$\text{BMI} \times \text{身長}^2 = \text{標準体重 (注1)}$$

$$22 \times 1.55\text{m}^2 = 52.9\text{kg}$$

注1：標準体重 [BMI 「22」 × 身長(m) × 身長(m)]