通信

社会医療法人 寿楽会

# M・O グリニック

大阪市西区南堀江1-18-21

TEL 06-6533-6760

FAX 06-6533-3395

# 「特定健診・特定保健指導を受けよう!」

生活習慣病は国民の死亡原因の約6割を占めています。生活習慣病は脳卒中、心臓病、腎臓病の原因になるだけでなく、 がんや認知症の原因にもなることが明らかになっています。そのため生活習慣病に係る医療費は増大!健康寿命の伸ば すこと・医療費の適正化などを図るために始まった「特定健診・特定保健指導」は、平成25年度より第二期を迎えまし た。特定健診・特定保健指導は40~74才の被保険者本人だけでなく、扶養者ご家族も受診する努力義務があります。 年に1回は健康診断を受けましょう!今回はメタボリックシンドロームの基準等をおさらいしていきたいと思います。





腹囲 男性 85cm以上 女性 90cm以上

✿必須



腹囲+項目該当②つ以上

→基準該当



血圧 収縮期血圧 130以上 または/かつ 拡張期血圧 85以上

脂質異常 中性脂肪 150以上 または/かつ

HDLーコレステロール 39以下

高血糖 空腹時血糖値 110以上 (特定保健指導判定値は100以上)

特定保健指導には動機づけ支援・積極的支援と2つのレベルがあります。ご加入の健康保険組合により異なりますが、 当院で受診していただくことができる対象者様には、健診結果と一緒に「レベル通知(動機づけ支援、積極的支援)」と 特定保健指導申込書を同封しております。

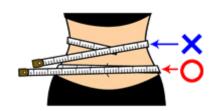
健康診断を受けたままにしてはいませんか?

再検査の項目だけチェックしたりしていませんか?

健康診断を受けるのはもちろんのこと、健診結果を見て、ご自身の「健康」について振り返る機会も作りましょう。 特定保健指導は、その健康づくりのお手伝いです。ぜひご参加ください!

お申し込みお待ちしております♪

## 腹囲の測り



#### <注意点>

- ・腹囲は、腰の一番細い部分ではありません。 ・おへその周りを水平に、メジャーが腹部に
- くい込まないようにして測定しましょう。

### HbA1cの値について

H25 年度の健診結果より HbA1c の検査結果値が 国際基準規格 (NGSP 値) に なります。

今までの JDS 値に比べて 約0.4%程度高くなります。

当院では、4 月より健康診断 のシステムをリニューアルしま した。

それに伴い、受診者様・ ご担当者様には今までと 異なるため、ご不便をおかけし ております。

迅速で精度の高い健診を 提供して参りますので、 今後ともm・oクリニックを よろしくお願い申し上げます。