

# 健康サポートのご案内

## 無料 特定保健指導

人生を自分らしく生きていくためには、体のメンテナンスが必要です。今ならあなたの選択で変わる未来があります！改善するなら今！むくの木クリニックは、10年後（将来）のあなたの元気を応援します！

ぜひ、保健師・管理栄養士による**特定保健指導**を利用して、**改善に向けて取り組みましょう！**

健診の結果を  
ぜひ活用  
しましょう！



- ・メタボリックシンドロームなど**生活習慣病**の**リスクを根こそぎ改善！**
- ・健康づくりのプロがサポートします！  
気になることはなんでもご相談ください。
- ・個人の健康状態やライフスタイルに合わせた**生活習慣の改善策**をご提案します！

### ●特定保健指導の流れ

1.

健診を受診



2.

健診の結果…

特定保健指導対象者がいる事業所様へ  
ご案内を送付し、日程・場所を調整。

3.

保健師・管理栄養士が対象者の方と個別面談。（初回のみ20分程度）

＊3ヶ月以上取り組んだ場合、血液検査 **無料** を受けられます。

取り組みの成果を確認しましょう！

4.

積極的支援

3～6ヶ月間の継続サポートを実施

28,000円相当 **無料**

動機付け支援

6ヶ月後に、改善の成果を確認

12,000円相当 **無料**

あなたの  
元気を  
応援します！



### 特定保健指導の対象になったあなたへ

特定保健指導は改善の見込みがある人を対象にしています。つまり、健康改善の効果が高い身体状況にあるということです！今こそ、このチャンスをご利用ください！

内科/整形外科/リハビリテーション科

●特定保健指導ってどんなことをするの？

生活習慣病予防健診の結果に基づき、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)のリスク数に応じて、「積極的支援」と「動機付け支援」の2つのタイプの保健指導を実施します。  
40歳～74歳の方が対象になります。

積極的支援

メタボリックシンドロームのリスクが高くなってきた状態です。  
3ヶ月～6ヶ月間、継続的な支援を行います。

- 【初 回】 個別面談(約20分程度)
- 【3～6ヶ月】 中間面談で生活習慣改善状況について確認  
メール等で継続サポート
- 【6ヶ月後】 メール等で生活習慣改善状況について確認



動機付け支援

メタボリックシンドロームのリスクが現れ始めた段階です。  
原則1回の支援を行います。

- 【初 回】 個別面談(約20分程度)
- 【6ヶ月後】 メール等で生活習慣改善状況について確認



●あなたはどちらですか？

A

あなたの腹囲は？  
男性 85cm以上  
女性 90cm以上

B

Aに該当しないが  
BMIが25以上ある

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

あなたのリスクは？

- ①血糖：空腹時血糖、随時血糖\*  
100mg/dl 以上またはHbA1c 5.6%  
(NGSP値) 以上
  - ②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
  - ③血圧：収縮期血圧 130mmHg以上  
または拡張期血圧 85mmHg以上
  - ④喫煙歴：①～③のリスクが1つでもある  
場合にリスクとして追加
- \*食事開始から3.5時間以上経過していること

積極的支援

- Aでリスクが2つ以上の方
- Bでリスクが3つ以上の方

動機付け支援

- Aでリスクが1つの方
- Bでリスクが1～2つの方



医療法人青嵐会

けんこうの森

むくの木クリニック

〒779-3105 徳島市国府町東高輪353-1

TEL 088-624-7575

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:30	○	○	○	○	○	○	△
14:30～18:00	○	○	△	○	○	○	△

- 診療時間/9:00～12:30/14:30～18:00
- 休診日/水曜日午後・日曜日・祝日



<http://www.mukunoki.or.jp/>