

# 生活習慣病の重症化を防ぐために、 保健師・栄養士が保健指導を行います

## 特定保健指導



保健指導を  
断らないでね！

### 1. 特定保健指導の対象

#### 腹囲

男性 85cm 以上

女性 90cm 以上

(または BMI25 以上)

※BMI(体格指数)

= 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

+

**高血糖** : 空腹時血糖 100mg/dl 以上  
又は HbA1c5.6%以上

**脂質異常** : 中性脂肪値 150mg/dl 以上、  
又は HDL コレステロール 40mg/dl 未満

**高血圧** : 収縮期血圧 130mmHg 以上、  
又は拡張期血圧 85mmHg 以上

## 糖尿病・糖尿病性腎症の重症化予防

**高血糖** : 空腹時血糖 126mg/dl 以上  
随時血糖 200 mg/dl 以上

尿たんぱくが出ている方

HbA1c (NGSP) : 6.5%以上、eGFR: 60 未満



## 健診結果で「要医療」となった方・治療を中断された方

健康が一番の幸せです。保健師・栄養士がお宅に訪問したり、電話を掛けます。  
健康で元気な毎日を送るために一緒に考えていきましょう！