

あなたの体、本当に大丈夫？

特定保健指導 を受けましょう！

当院では、生活習慣病予防に向けて「特定保健指導」を実施しております。生活習慣病は、自覚症状がないままゆっくりと進行していきます。健診を受けた今が、今後の健康を考え、生活習慣を変える絶好のチャンスです。該当される方は、ぜひご利用ください！



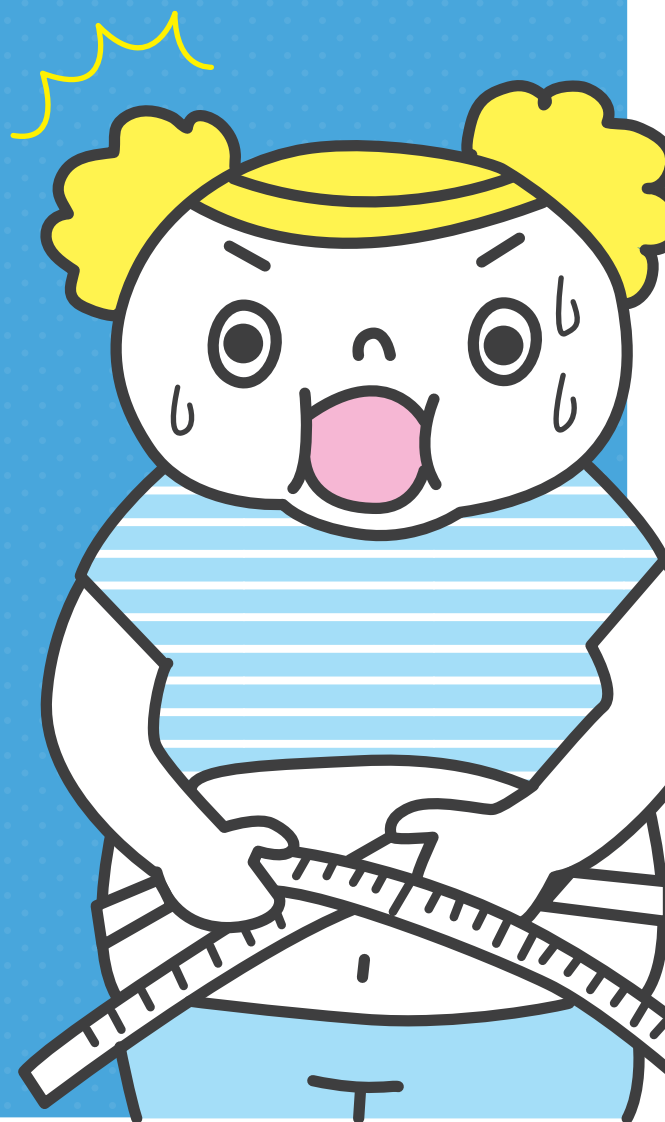
特定保健指導とは？

40歳～74歳が対象の、生活習慣病予防の支援制度です。生活習慣病の前段階である、メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）に着目し、該当した方および予備軍の方に個人に合わせた情報提供などを行い、生活習慣改善のお手伝いをさせていただきます。



メタボリック シンドロームとは？

食べ過ぎや運動不足によって内臓脂肪が蓄積すると、高血圧・血糖や脂質の代謝異常を引き起こします。これらが動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気の危険性が高まります。内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常のうち、いずれか2つ以上が該当すると、メタボリックシンドロームとされています。



IMS<イムス>グループ 医療法人財団 明理会
山形ロイヤル病院



0237-43-8080

平日 8:45～17:45 / 土曜 8:45～12:45



支援の方法は2通り

健康診断の結果と、喫煙習慣の有無によって「動機づけ支援」と、「積極的支援」の2種類に分けられ、支援方法が異なります。

A 腹囲
 男性 85 cm以上
 女性 90 cm以上

B BMI
 腹囲が左記未満で
 BMIが25以上

脂質 ※いずれかまたは両方

TG (中性脂肪)

150 mg /dL 以上

HDL コレステロール

40 mg /dL 未満

血圧 ※いずれかまたは両方

最高血圧

130mmHg 以上

最低血圧

85mmHg 以上

血糖

空腹時血糖

100 mg /dL 以上

- Ⓐ 上記3つのうち、1つ該当で喫煙習慣なし
- Ⓑ 上記3つのうち、1つ該当/
または2つ該当で喫煙習慣なし

- Ⓐ 上記3つのうち、1つ該当で喫煙習慣あり/
または2つ以上該当
- Ⓑ 上記3つのうち、2つ該当で喫煙習慣あり/
または3つ該当

動機づけ支援

「今のうちに改善」レベル **メタボ予備軍**

面談後3ヶ月間、その目標の実施状況や体重・腹囲を記録していただきます。

初回 面談

当院に来院していただき、管理栄養士と1対1で身体計測と改善に向けた面談をします。面談では、生活習慣改善の目標を立てていきます。

3ヶ月後 電話

動機づけ支援の方には、原則3ヶ月後に1度ご連絡させていただきます。目標の達成状況を電話で確認いたします。

積極的支援

「今すぐ改善」レベル **メタボの状態**

積極的支援の方には、複数回電話でご連絡させていただき、目標の達成状況を確認いたします。

面談後3ヶ月間、その目標の実施状況や体重・腹囲を記録していただきます。

初回 面談

当院に来院していただき、管理栄養士と1対1で身体計測と改善に向けた面談をします。面談では、生活習慣改善の目標を立てていきます。

☎ 電話

1.5ヶ月後 面談

☎ 電話

3ヶ月後 電話



※65歳以上の方は、積極的支援に該当する場合も動機づけ支援となります。
 ※糖尿病・高血圧症・脂質異常症で服薬中の方は特定保健指導の対象外となります。この場合は外来栄養食事指導の対象となりますので、随時ご相談ください。



お申し込み・お問い合わせ

IMS(イムス)グループ 医療法人財団 明理会
山形ロイヤル病院

〒999-3712 山形県東根市大森2丁目3-6 FAX 0237-43-8227

0237-43-8080
 平日 8:45~17:45 / 土曜 8:45~12:45



交通アクセス

車をご利用の場合 / 駐車スペース 102台

電車をご利用の場合 / さくらんぼ東根駅前下車 徒歩7分

バスをご利用の場合 / 並松降車 徒歩4分・一本木中央降車 徒歩5分