

特定保健指導 ご利用案内

特定保健指導の結果、生活習慣病のリスクがあり、生活習慣の改善で予防が期待できる方は、専門家（医師、保健師、管理栄養士）による特定保健指導を無料で利用することができます。
※医療保険者によっては費用の一部を自己負担する場合があります。

健診を受診する

健診結果から特定保健指導レベルが判定される

腹囲とBMI（肥満指数）

タイプ① **腹囲** 男性85cm以上、女性90cm以上
タイプ② **BMI** 男性85cm未満、女性90cm未満でもBMIが25以上

リスク項目

①**血圧** 収縮期血圧 130mmHg以上、または拡張期血圧85mmHg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**血糖** 空腹時血糖 100mg/dl以上、またはHbA1c5.6%以上
④**喫煙** 喫煙歴あり（上記の①～③のリスクが1つ以上の場合のみカウント）

判定

積極的支援

タイプ①で、
リスク項目が2つ以上
タイプ②で、
リスク項目が3つ以上

動機付け支援

タイプ①で、
リスク項目が1つ
タイプ②で、
リスク項目が1つまたは2つ

情報提供

タイプ①で、
リスク項目に非該当
タイプ②で、
リスク項目に非該当

特定保健指導の利用を案内される

医療保険者からのご案内（利用券）
ご加入されている医療保険者の指定する機関・有効期限をご確認ください。

または

当院からのご案内
ご加入の医療保険者より委託を受けてご案内しています。

特定保健指導の予約

ティーエムクリニック TEL 048-533-8858
受付時間 月曜日～金曜日 9:00～17:00

申込み時の必要事項

①氏名 ②電話番号 ③医療保険者 ④指導区分

