

健診当日に特定保健指導を受けましょう!!



腹囲またはBMIが基準値以上（男性85cm以上、女性90cm以上、BMIは男女共に25以上）の場合、内臓脂肪の蓄積が考えられます。

内臓脂肪の蓄積により、血圧・脂質・血糖値が高くなっている状態

をメタボリックシンドロームと呼びます。

放置すると動脈硬化が進行し、生活習慣病を発症します。

生活習慣病（高血圧症、脂質異常症、糖尿病）になる前に、特定保健指導をご利用下さい。

血圧・脂質・血糖値が高めで、「特定保健指導」の該当となった方は「無料」で受けられます。健診終了後30分程度、お話をさせていただきます。より多くの方に受けていただけるようになりました！

今年度4～6月に健診を受けていただき、該当となった方のうち、約半数の方が利用しています。

当センターで特定保健指導を受け、効果があつた方の一例です

	腹囲 (cm)	体重 (kg)	BMI	血圧 (mmHg)	中性脂肪 (mg/dl)	HDL (mg/dl)	血糖 (mg/dl)
【40代男性】	99	84.7	28.9	138/89	147	52.4	83
	-12cm	-16.3kg	-5.3	-16/-9	-60	+22.4	-3
	87	68.4	23.6	122/80	87	74.8	81

「特定保健指導」に該当となりましたら、ぜひご利用下さい！

あなたにあった方法で、健康づくりのサポートをいたします！

詳しくは 健康管理センター看護室 保健師までおたずね下さい



風しん抗体検査・予防接種を実施しています

風しん感染拡大防止対策としてこれまで公的な予防接種を受ける機会がなかった男性を対象に無料で風しん抗体検査と予防接種を実施しています。

無料クーポンはお住まいの市区町村で発行しております。

健康管理センターでは、健診の機会と同時にまたは単独での検査、予防接種も実施しております。

お気軽にご相談ください。

大崎市民病院 健康管理センター

TEL:0229-23-3471