

あなたの健康に関する大切なお知らせです

事業所 ●●●●株式会社
記号 99
番号 9999
通知対象者氏名 ●● ●● 様
被保険者氏名 ●● ●● 様

11 001020#

このお知らせは
あと少しの健診値の悪化で
メタボや肥満になってしまう方へ
お届けしています

このエリアは以下の条件で自由に
設定可能です。

- ・ 1行最大15文字まで
- ・ 全4行

〇〇〇〇健康保険組合
あいうえおかきくけこさしすせそた
〒999-9999
〇〇県〇〇市〇〇町9-9-9 〇〇ビル10階
TEL : 999-999-9999
あいうえおかきくけこさしすせそたちつとねぬのは

あなたは

73.9

今すぐ体重を
測ってみて
ください!

kg

を超えると**肥満**です

日本肥満学会が定めた基準では
BMI※¹25以上は見た目に関係なく
数値的に「**肥満**」※²に分類されます。

※1 BMIとは、身長から算出された体格指数で、肥満度を表します。

※2 出典：日本肥満学会「肥満症診療ガイドライン2022」

あなたはBMIが25を超えると特定保健指導対象者になります
**次の健診までに減量を心がけ
特定保健指導を回避しましょう!**

特定保健指導とは?

健康診断の結果に基づき、主にメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)
の予防や解消を目的に行われる健康支援のことです。

保健指導の初回面談で、保健師や管理栄養士などの専門家と、あなたの身体
状況や生活環境などに合わせて、生活習慣の改善を実行できるよう計画を
立て、その後3~6ヵ月にわたり生活習慣改善に取り組んでいただきます。

体重を測定する
習慣が
あるんですね

まず体重-2kgを
目指しましょう!

摂取カロリーを
計算する方法は
ご存じですか?



詳細は裏面をご覧ください

特定保健指導 対象チェック

内臓脂肪の蓄積（腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上、もしくはBMIが25以上）があり、かつ
血圧、血糖、脂質に基準値から外れている値がある状態だと、特定保健指導の対象に該当します。
この状態が長く続くと、心筋梗塞や脳梗塞などの**心血管疾患の発症リスクが高くなる**※といわれ
ています。

※出展：標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）

特定保健指導該当条件

BMI 25以上

または

腹囲

男性85cm以上
女性90cm以上

+

血圧・血糖・脂質の
いずれかが基準値外

以前の健診から体重は変わっていませんか？お腹まわりは増えていませんか？
自分の健康状態をチェックしましょう。

あなたの最新の健診値 健診受診日 2023年4月3日

BMI **24.6** 体重 **73.4** kg 腹囲 **84.4** cm

BMIが25になる
あなたの体重は **73.9** kg
(プラス 0.5 kg)

腹囲がプラス **0.6** cmで
特定保健指導対象者

血圧

収縮期血圧

136

mmHg

基準値外

拡張期血圧

93

mmHg

基準値外

収縮期血圧130mmHg以上、または拡張期血圧85mmHg以上

血糖

空腹時血糖

125 mg/dl

基準値外

随時血糖

125 mg/dl

基準値外

HbA1c

5.7 %

基準値外

血糖100mg/dl以上、またはHbA1c5.6%以上

※出展：標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）

脂質

空腹時中性脂肪

157 mg/dl

基準値外

随時中性脂肪

177 mg/dl

基準値外

HDLコレステロール

27 mg/dl

基準値外

空腹時中性脂肪150mg/dl以上、随時中性脂肪175mg/dl以上、またはHDLコレステロール40mg/dl未満

次回の健診までに生活習慣を見直し 特定保健指導を回避しましょう！

メタボ予防のため、運動と食事を見直し減量しましょう。
最初から飛ばしすぎず、「階段を使う」「野菜から食べる」など、
ご自身の負担にならない程度からはじめ、定期的に体重測定を行
うなど、自分の身体の状態を意識し続けることを心がけましょう。



このご案内は 0000年00月 の加入データを元にお送りしております。

JMDC健康保険組合