

メタボリックシンドロームが進行すると、深刻な生活習慣病を引き起こします。
～特定健診・特定保健指導を受けて、生活習慣病の発症を予防しましょう～

■ 特定健診・特定保健指導の流れ

＜特定健診の予約をする＞
健康診査の予定が決まったら、
予約しましょう。

＜特定健診を受ける＞
健康診査についての詳細は、
健康カレンダーの12～14ページを
ご覧ください。

＜判定・結果通知＞
結果が届くまでに約1か月半かかります。
結果によっては、特定保健指導などへの
お誘いの通知が届きます。

■ 特定保健指導の面接へお誘いする基準

A

- 腹囲 男性 85cm以上
女性 90cm以上
- または

- BMI(体格指数) 25以上
計算式：BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)



B

- 血圧 収縮期血圧(上の血圧) 130mmHg以上
または
拡張期血圧(下の血圧) 85mmHg以上
- ヘモグロビンA1c 5.6%以上
- 中性脂肪 150mg/dl以上
または
HDLコレステロール値 40mg/dl未満

※上記のいずれかに該当し、さらに喫煙歴があると、
生活習慣病の危険度は高くなります。

健診結果で対象となる人には お手紙が届きます

(糖尿病・脂質異常症・高血圧症で既に服薬中の人を除く)

対象になりましたら、保健指導を受けましょう

自ら健康的な生活に改善できるよう、保健師や
管理栄養士などと一緒に生活を見直してみましょ。

※健診結果は、個別面接時にお返しします。

■ 生活習慣病予防の相談 要 予 約

体重が増えた、血圧が高い、血糖値やコレステロール値が気になる…など
生活習慣病の心配がある方は、ご相談ください。

	内 容
栄 養 相 談	栄養士による食事のとり方などについての相談
健 康 相 談	保健師による健診結果などについての相談

こころの健康相談 要 予 約

気分が落ち込んでやる気がでない、眠れない、イライラするなど、こころの問題で悩んでいる人や、その家族の相談を専門医師がお受けします。

相談時間 午後2時～3時30分

※予約は1週間前までにお願いします。

日 程	会 場	日 程	会 場
4月10日(水)	下館保健センター	10月 9日(水)	協和保健センター
5月 8日(水)	関城保健センター	11月13日(水)	明野保健センター
6月12日(水)	明野保健センター	12月11日(水)	下館保健センター
7月10日(水)	協和保健センター	1月 8日(水)	関城保健センター
8月 6日(火)	関城保健センター	2月12日(水)	明野保健センター
9月11日(水)	下館保健センター	3月12日(水)	協和保健センター

こころの生活支援相談 要 予 約

- こころの病気を持った人の就労や生活について、精神保健福祉士や保健師などがご相談をお受けします。
- 相談日は、毎月2回、水曜日の午後です。
- 日程と時間については、予約時にご確認ください。

こころのデイケア

- こころの病気で通院しながら家庭で過ごしている人が対象です。
- スポーツ、ゲーム、創作活動などを行います。
- グループ活動を通して、友達づくり、生活リズムの立て直し、体力づくりなどを目指しています。
- 見学を希望する人は、事前にお問い合わせください。

※相談等についての秘密は厳守いたします。

メンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」

パソコンや携帯電話を使って、日々の生活の中で感じるストレスや気持ちの落ち込み度を気軽にチェックできます。

本人モード、
家族モードなど
7つのモードが
あります

ご利用の方は下記へアクセスください。
(外部へリンクします)

<https://fishbowlindex.jp/chikusei/>

携帯・スマホは
こちらから



※利用料は無料です。個人を特定されることはありませんので、安心してご利用ください。
※メンタルヘルスのチェック後には、相談窓口もご覧になれますので、ご利用ください。

こころといのちの相談窓口一覧

生活の様々なことで悩んでいませんか？
また、まわりに悩んでいる人はいませんか？
子育て、いじめ、ひきこもり、経済問題、介護、こころの悩みなど
ひとりで悩まず相談してください。

筑西市のホームページに
「こころといのちの相談窓口一覧」を
掲載していますのでご利用ください。
<https://www.city.chikusei.lg.jp/page/page003934.html>



ゲートキーパーちっくん

携帯・スマホは
こちらから

