

〒525-0012

草津市〇〇

〇〇 × × 様

【お問い合わせ先】

草津市 健康増進課 健康増進グループ

TEL 077-561-2323

FAX 077-561-2482

E-mail kenko@city.kusatsu.lg.jp

〇〇 × × 様の健診結果を確認してみましょう

◎血中脂質◎血糖の項目が
判定基準値を上回っています！



判定基準値を上回った状態で放っておくと、近い将来、
動脈硬化や糖尿病にすすむ可能性が高くなります。
生活習慣の改善に取り組みましょう！



〇〇 × × 様の結果		判定基準値		
腹囲	84.0 cm	女性	90 cm 以上	
BMI	23.7 kg/m ²	または	BMI	25 kg/m ² 以上
収縮期	105 mmHg	収縮期	130 mmHg 以上	
拡張期	64 mmHg	拡張期	85 mmHg 以上	
中性脂肪	104 mg/dl	中性脂肪	150 mg/dl 以上	
HDL(善玉) コレステロール	46 mg/dl	HDL(善玉) コレステロール	40 mg/dl 未満	
LDL(悪玉) コレステロール	165 mg/dl	LDL(悪玉) コレステロール	120 mg/dl 以上	
空腹時血糖	— mg/dl	空腹時血糖	100 mg/dl 以上	
ヘモグロビンエーワンシー HbA1c	5.7 %	ヘモグロビンエーワンシー HbA1c	5.6 % 以上	

『生活習慣の改善に取り組む第一歩』として、裏面をご覧ください！



判定基準値を上回った方は

無料

生活習慣病相談をご利用ください

健診は受けた後が大切です！
生活習慣病を予防するために、保健師や
管理栄養士と一緒に考えてみませんか？



生活習慣病相談を受けるメリット！

- ① **健診結果の説明を受けられる！**
保健師や管理栄養士が、わかりやすくご説明します。
- ② **自分に合った健康プログラム！**
あなたができることを一緒に考えましょう！
- ③ **時間とお金の節約になる！**
生活習慣病になると通院や入院することになり、
かなりの時間やお金を費やすこととなります。

参加された方からは・・・



『普段の食事の目安量がわかりました。』
『こまめに動くなど、生活習慣の改善点が
みえてきました。』

などのお声をいただいています。

