

40歳以上の皆様へ

先日の健康診断で、**特定保健指導対象者**として、生活習慣病発症のリスクが高いと判定された方は、保健師による面談と半年間のサポートプログラムを受けて頂きます。生活習慣改善に向けた積極的な取り組みを期待しています。



判定基準値は下表を参照

初回面談は業務時間内に実施

対象者全員の方がサポートプログラムを100%完了できるように、初回面談は就労免除として業務時間内に実施します。生活習慣の改善は、ご自身のためのみならず、ご家族や会社で共にはたらく仲間のためでもあります。

特定保健指導に関する費用の個人負担はありません。健康保険組合が全額負担します。（京セラ健保加入のみなさまから頂いた保険料収入からの支出です。）

このまま進行して血流が悪くなると…

心臓に酸素と栄養を運ぶ血管がつまる

心筋梗塞

脳の血管がつまる

脳梗塞

項目	基準値	
腹囲	男性:85cm以上	
	女性:90cm以上	
BMI	25以上	
腹囲又はBMIが基準値以上 + 血圧・血糖・脂質・喫煙で基準値以上の項目が1項目以上		
血圧	収縮期血圧(上)	130mmHg以上
	拡張期血圧(下)	85mmHg以上
血糖	血糖値	100mg/dl以上
	ヘモグロビンA1c	5.6%以上
脂質	中性脂肪	150mg/dl以上
	HDL(善玉)	40mg/dl未満
	コレステロール	
喫煙	喫煙あり	

申込方法

別途、日程調整のご案内を配布します。安全防災課までご提出ください。