



あなたの

健康づくり

～特定健診・特定保健

もし、健診でこんな数値が出たら

腹囲(おへその高さ)
男性 85cm以上
女性 90cm以上
または
BMIが25以上

- ①～③のいずれかに該当
- ①血清脂質 中性脂肪値 150mg/dl 以上または HDL コレステロール値 40mg/dl 未満
- ②血糖 空腹時血糖値 100mg/dl 以上または HbA1c 5.2%以上
- ③血圧 最高血圧 130mmHg 以上 または最低血圧 85mmHg 以上

「特定保健指導」の対象者です!



でも、心配しないで!



保健師・管理栄養士と一緒に生活習慣を見直してもっと健康になりましょう。

どんな指導をするの?



40～64歳の方
保健師や管理栄養士が生活習慣改善のためにアドバイス。6カ月間健康づくりのお手伝いをします。

65～74歳の方
保健師が生活習慣病の予防と介護予防について一定の期間、家庭訪問により相談を受けます。

- 内容**
- ①身体測定(身長・体重・腹囲)
 - ②現在の生活の振り返り
 - ③生活習慣の改善についてのアドバイス(食事・運動など)



利用者の声

- ・減量について無理のない指導でこれからの生活の励みになりました。
- ・一緒に食生活について考えてもらい、具体的で取り組みやすい目標を設定できました。

※札幌市保険年金課に寄せられたアンケートより抜粋



他にもあります 健康づくりの取り組み



仲間と楽しく健康づくりをしましょう



豊平元気塾
今の生活習慣を専門家とともに振り返り、「健康のために、今日からできる何か」を探していきます。
▶詳細 区版 5 ページを参照。

豊平歩っ歩の会
「歩っ歩の会」というウォーキング会を、年に数回開催しています。ストレス解消にも最適です。一緒に歩いてみませんか。
▶詳細 広報さっぽろ 9月号ほか随時。



男性のための楽楽クッキング
男性のための料理教室です。調理の基本を学び、栄養バランスの良い、簡単でおいしい料理を伝授します。初心者大歓迎!
▶詳細 広報さっぽろ 10月号。

大人のための歯磨き教室～いつまでも“健口”に～
お口の健康は全身の健康への入り口です。自己流になりがちな歯磨きを見直して、自分にあったセルフケアを学びます。
▶詳細 広報さっぽろ 11月号。

<お問い合わせ>

- 特定健診に関すること 健康・子ども課健やか推進係 内線525
- 特定保健指導に関すること 40～64歳の方 健康・子ども課健やか推進係 内線525
- 65～74歳の方 保健福祉課保健支援係 内線350
- その他健康づくりの取り組みに関すること 健康・子ども課健やか推進係 内線516