

若年者保健指導のご案内

あなたは令和6年度実施の健康診査の結果、メタボリックシンドロームやその予備群と判定されました。案内を送付しますので、若年者保健指導を受けましょう。

①若年者保健指導の判定

☑内臓脂肪型肥満

男性：85cm以上 または BMI：25以上
女性：90cm以上

☑中性脂肪高値

空腹時中性脂肪 150mg/dl以上 (随時中性脂肪 175mg/dl以上)

☑血圧高値

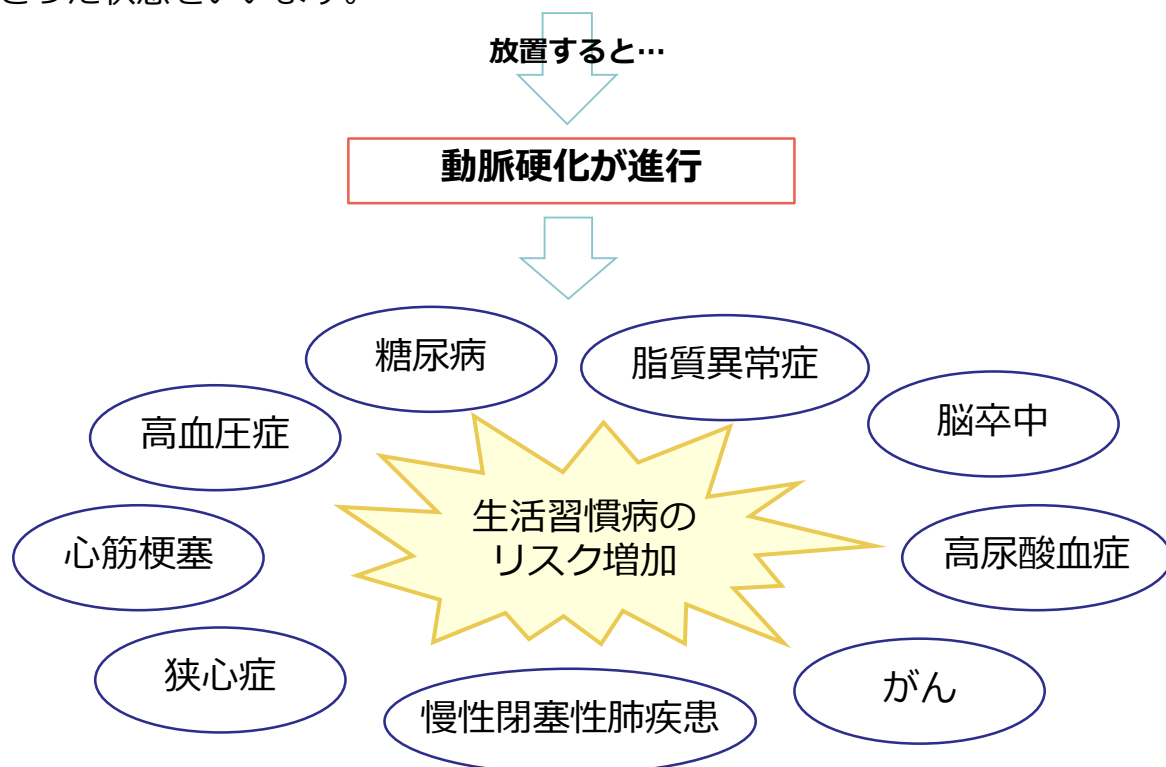
収縮期血圧 140mmHg以上 または 拡張期血圧 90mmHg以上

内臓脂肪型肥満に加えて中性脂肪高値または血圧高値に該当している場合若年者保健指導の対象となります。

※脂質、血圧の薬を内服している場合は非該当となります

メタボリックシンドロームとは

単なる「太りすぎ」ではありません。食べ過ぎや乱れた食習慣、運動不足、喫煙、睡眠不足などにより内臓肥満に高血圧、高血糖、脂質異常が組み合わさった状態をいいます。



※30代のうちから早めに生活習慣の見直しを行うことが重要です

②若年者保健指導を受けましょう

専門家（医師、保健師、管理栄養士等）の面接による支援（原則1回）にて今後の目標をたて、減量や生活習慣の見直しを行います。
面接時から3か月以上経過後に健康状態や生活習慣の確認をします。

**体重や腹囲を少し減らすだけでもリスク減少に効果があります。
この機会にぜひご利用ください！**

実施期間

令和7年3月31日までに
初回面談を受けましょう

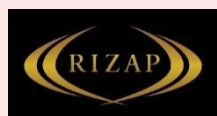
費用

自己負担はありません
(共済組合で負担します)

③RIZAPの予約をしましょう

保健指導は(株)RIZAPへ業務委託しています。
同封の「若年層向けプログラム」の案内をご覧ください。申し込みを行ってください。

【申し込みURL・二次元コード】



<https://rizap-healthcare.jp/request/form.html>

お問い合わせ：RIZAP生活習慣改善プログラム事務局(メールのみ)

✉rizaphoujin-tokuho@rizapgroup.com

※オンライン（スマートフォン・タブレット）での保健指導となります。
ご自宅やすき間時間での利用が可能です！

注意事項

・特定保健指導に係る費用は全額共済組合が負担しますが、オンラインを利用の場合使用するデータ通信に関わる費用は個人負担となります。

ご不明な点などのお問い合わせは

長野県市町村職員共済組合 医療福祉課 福祉担当

TEL 026-217-5698

FAX 026-217-5736

<https://nagano-kyosai.jp/>

E-mail : hukusi@nagano-kyosai.jp

〒380-8586 長野市権堂町2201番地 権堂イーストプラザND