

自宅で簡単に面接できる！
だから忙しくても大丈夫



大阪市職員共済組合にご加入の方へ

健診の結果から
生活習慣病発症リスクが高い
と判定された方に
特定保健指導を実施します。
※詳細は裏面をご覧ください

利用料は無料！
保健師、看護師、管理栄養士が
あなたの健康をサポートします！

STEP 1

まずは、お電話ください

連絡先電話番号：050-5306-6702

(受付時間：平日9時～18時まで)

特定保健指導の利用を希望される方は面接の日程調整を行います。

STEP 2

簡単・便利！ご自宅で初回面接

- ▶ 初回面接の数日前にタブレット (iPad) と教材がご自宅に届きます。タブレットは設定済みなので操作は簡単。通信費用も無料です。
- ▶ ご自宅での初回面接は、管理栄養士等の専門職がライフスタイルに合わせてアドバイスします。

STEP 3

お手紙やお電話で継続支援

初回面接後も負担のない生活習慣の改善方法を継続してアドバイスします。



ナビゲーションで
わかりやすく説明

株式会社 カルナヘルスサポート
社会保険診療報酬支払基金
特定保健指導機関登録番号
4020700193

大阪市職員共済組合 特定保健指導委託先
株式会社 カルナヘルスサポート

平成18年に九州大学病院発ベンチャー企業として設立されました。

〒812-0024 福岡県福岡市博多区綱場町1-16 <http://www.carnahealth.co.jp/>

☎ 050-5306-6702 (電話受付時間：9時～18時)



様 血圧や血糖値は大丈夫ですか？

動脈硬化の進行を抑えて、生活習慣病を予防できる**今**がチャンスです。

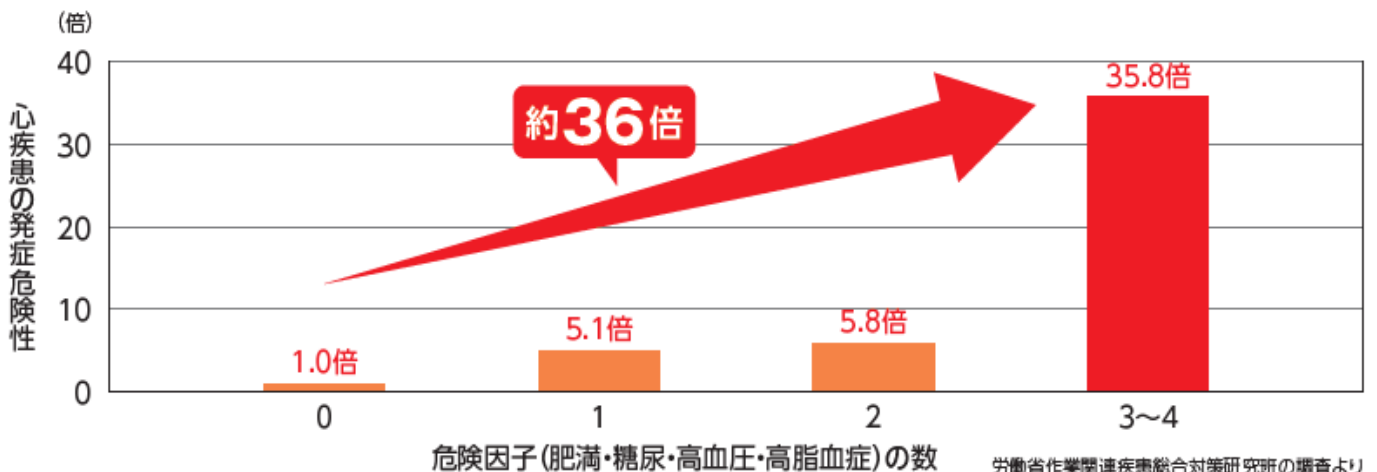
「いつまでも元気に過ごしたい。」

その思いを大切に、カルナサポートは、あなたの健康をサポートします。

あなたは、健康診断の結果から『 **支援**』の対象者です。

検査項目(単位)	あなたの健診結果	保健指導判定値	受診勧奨判定値
BMI		25以上	
腹囲(cm)		男性85以上 女性90以上	
収縮期血圧(mmHg)		130 ~ 139	140以上
拡張期血圧(mmHg)		85 ~ 89	90以上
中性脂肪(mg/dl)		150 ~ 299	300以上
HDLコレステロール(mg/dl)		35 ~ 39	34以下
空腹時血糖(mg/dl)		100 ~ 125	126以上
HbA1c(%)		5.6 ~ 6.4	6.5以上

危険因子が重なるほど心疾患の発症危険性が増大します



あなたの血圧は大丈夫？

血圧が高い状態が続くと動脈硬化が進みます。

血圧が120/80mmHgを超えて高くなるほど、脳卒中や心疾患にかかるリスクや死亡リスクが高くなります。

あなたの血糖値は大丈夫？

空腹時血糖値が100mg/dl以上、またはHbA1cが5.6%以上だと、糖尿病に将来なりやすい「糖尿病予備群」です。

また、空腹時血糖値が126mg/dl以上、またはHbA1cが6.5%以上だと、糖尿病の可能性が高く、10年後に合併症を起こす危険性が高い数値です。