

「今がチャンス！生活習慣を見直しましょう」

メタリックシンドロームって…

男性に多い！！

女性に多い！！

リンゴ型肥満＝内臓脂肪型肥満

洋ナシ型肥満＝皮下脂肪型肥満



☆健診結果は「異常なし」ではなかった。

「でも自覚症状がないからまだ大丈夫」その考えは **危険** です！

高血圧をはじめとする生活習慣病は **別名:サイレントキラー** とも言われます・・・

健診を受けて、その結果を見て、あなたならどうしますか？

◇ コース紹介

①3ヶ月コース 目標を決めて、3ヶ月間、生活習慣改善に向けたチャレンジをサポートします。

費用 **5,000円!** (再検査料込み!!)

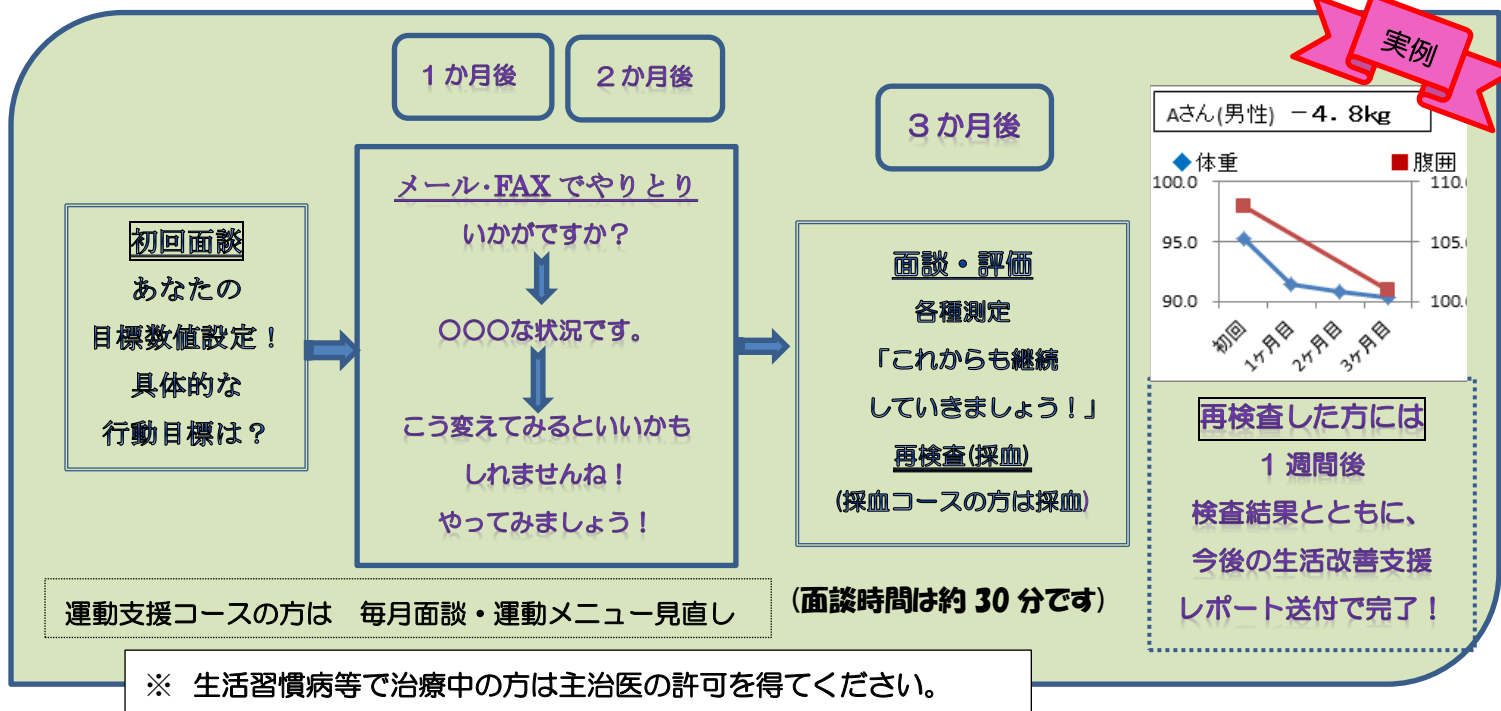
②スリム作戦コース 検査数値に異常はないけれど・・・痩せたい方はこのコース!

費用 **3,000円!** (再検査なし)

③運動支援コース 健康のために運動したい。でも具体的方法がわからない・・・という方に!

費用 **5,000円!** (3ヶ月間、毎月運動メニューを見直します!)

New!



健診を、ただ受けるだけでは、健康になれるわけではありません。

血管障害を起こしている人のほとんどが、このような経過を辿っています！

毎年きちんと健診を受けていたにも関わらず、この2人は倒れてしまいました。

A氏 54歳 脳梗塞

	34歳	35歳	36歳	37歳	38歳	39歳	40歳	41歳	42歳	43歳	44歳	45歳	46歳	47歳	48歳	49歳	50歳	51歳	52歳	53歳	54歳
検査結果	BMI25以上(肥満)																				
	高中性脂肪																				
	高血圧																				
	高尿酸																				
	低HDL																				
治療																			一過性脳虚血治療		
	左脳梗塞治療																				

B氏 57歳 心筋梗塞

	37歳	38歳	39歳	40歳	41歳	42歳	43歳	44歳	45歳	46歳	47歳	48歳	49歳	50歳	51歳	52歳	53歳	54歳	55歳	56歳	57歳
検査結果	BMI25以上(肥満)																				
	高GPT																				
	高血圧																				
	高中性脂肪																				
	低HDL																				
心電図																			高血糖		
	陰性T波																				
	反時計方向回転																				
	ST-T異常																				
治療	異常Q波																				
	陈旧性心筋梗塞治療																				

(生活習慣病健診・保健指導の在り方に関する検討会 尼崎市野口緑氏提出資料より)

New!

あなたの 体力(健康)づくり をお手伝いします！

運動支援コース(3ヶ月)

初回	1・2ヶ月後	3ヶ月後
面談 体力測定 運動メニュー作成	面談 運動メニュー見直し	初回と同じ

<次の健診まで・・・とお考えの方>

3ヶ月以降も継続(延長)できます！

※コース・内容によって料金が異なります。

あなたの「1歩」を

私たち 健康運動指導士が
サポートします！！



体型
検査数値
改善したい！

体力を
維持・増進
したい！

何をしたら
いいのか
分からない・・・



成田記念病院 健康管理センター 保健指導室

☎ 0532-31-2167(代) FAX 0532-31-3816

E-mail shidou@meiyokai.or.jp

