



特定保健指導 とは？

SPECIFIC HEALTH GUIDANCE



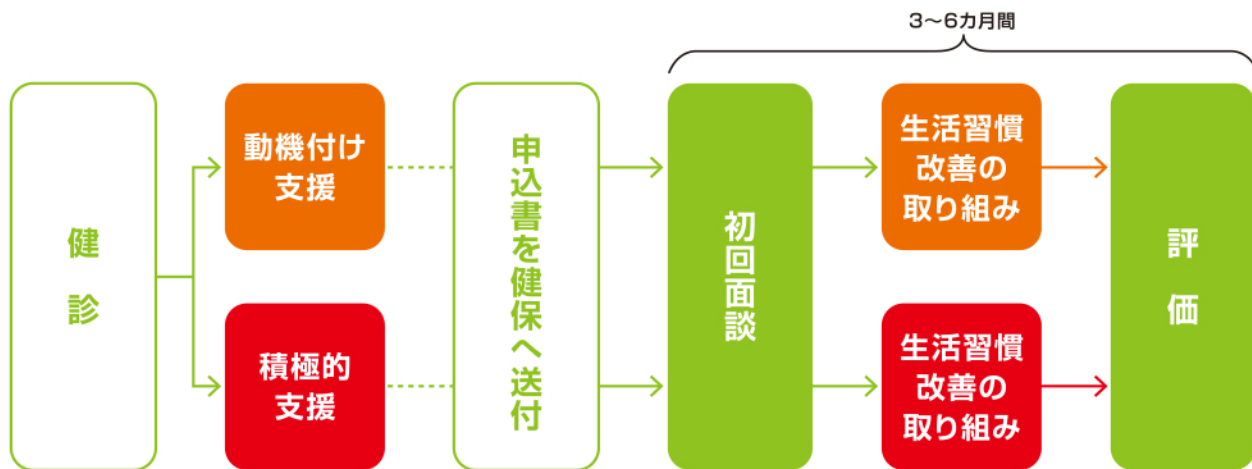
健診の結果メタボリックシンドローム(メタボ)を改善する必要がある方に対するサポートです。
保健師や管理栄養士などの専門家がみなさんのメタボ改善のためサポートします。

特定保健指導には、メタボのリスクが大きい方を対象とする「**積極的支援**」
メタボのリスクが小さい方を対象とする「**動機付け支援**」の2種類があり、
期間はどちらも3～6ヵ月です。

(対象となられた方には健保組合からご案内しますので、ぜひ活用していつまでも元気に活動できる生活をつづけましょう。)

特定保健指導のすすめ方

健診結果から指導対象となった方へ、健保組合からご案内いたします。



■取り組み一例

食生活

- 普段の食生活をチェック
- よりよい食べ方とは？

運動

- 多忙でも無理なくできる運動とは？
- 三日坊主にならないよう電話やメールでフォロー

継続的な支援
(電話やメールでサポート)

体重や腹囲
など計測し
成果の確認!