

健康診断後の特定保健指導について

特定保健指導とは？

健康診断を受けた結果、自覚症状の現れにくいメタボのリスクが現れはじめた方、高くなってきた方*に対し、生活習慣を改善するための計画を保健師等の専門家のアドバイスを受けながら、生活習慣を改善するプログラムです。

指導といっても「これをしなさい」「あれをしなさい」といった指示のようなものではありません。あなたの健康を守るためにはどうしたらよいかを一緒に考え、しっかりサポートいたしますので、ぜひお申し込みください。

健康診断・特定保健指導は必ず受け、
からだの状態や変化に早めに対応することが大切です。

※ 健診結果で腹囲・高血圧・脂質異常・高血糖などの数値から、保健指導のお知らせが届いていませんか？



健康診断と特定保健指導のながれ



生活習慣をどのように改善していくかは、
自分で考えるのは難しいもの。
そんな時こそ、専門家のサポートが受けられて安心です。

特定保健指導は「自分にあった健康習慣を身につけていく場」です。ですから「高血圧の家系で…」「膝が痛くて運動はちょっと…」など日頃気になる健康上の問題や食生活、疑問点などお気軽にご相談ください。