



Specific health guidance

特定保健指導とは？

健診の結果によりメタボ(メタボリックシンドローム)及びメタボ予備群と判定され、生活習慣改善の指導を受けることで病気の予防効果が見込める方へのサポートです。放っておけば、心疾患や脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病を発症する危険性があります。

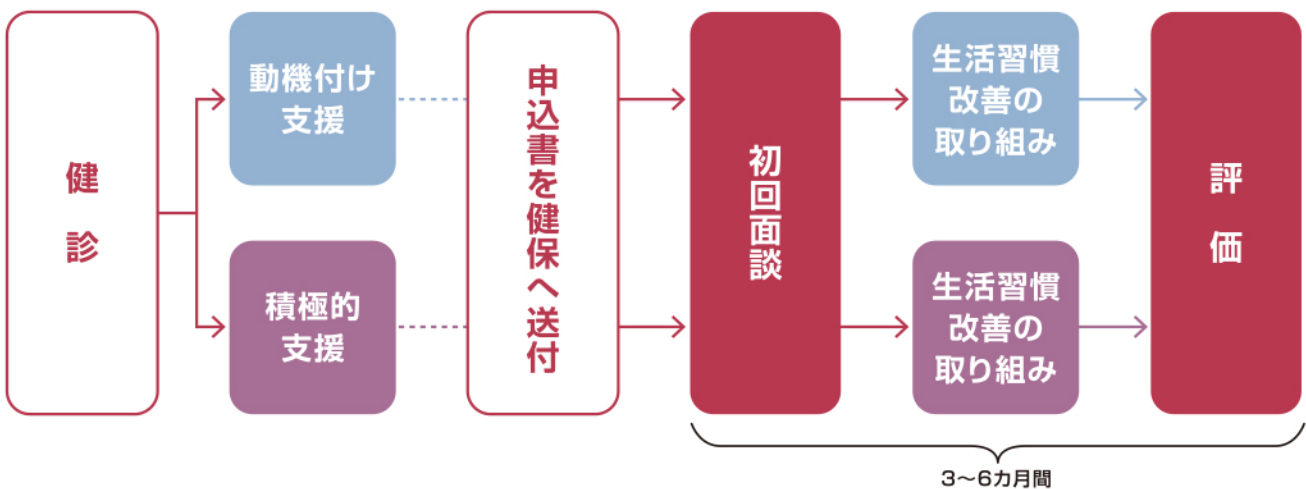
本人の問題だけではなく、生活において周囲の手助けが必要となり、負担は想像以上に大きなものに…。

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。



受けてよかった特定保健指導！

食生活

自分では気づけなかった食生活の問題点が改善されました。相談員の方との面談で塩分の多い食生活だった減塩調理のコツや食べ方のアドバイスがとても役に立ちました。



運動

中性脂肪が高く運動の必要性を指摘されました。運動が苦手でしたが、相談員の方から定期的に励ましのメールが届いたお陰で継続できて目標も達成できました。

