

特定健診を受けた後は 特定保健指導を必ず受けましょう

Q 特定保健指導とは

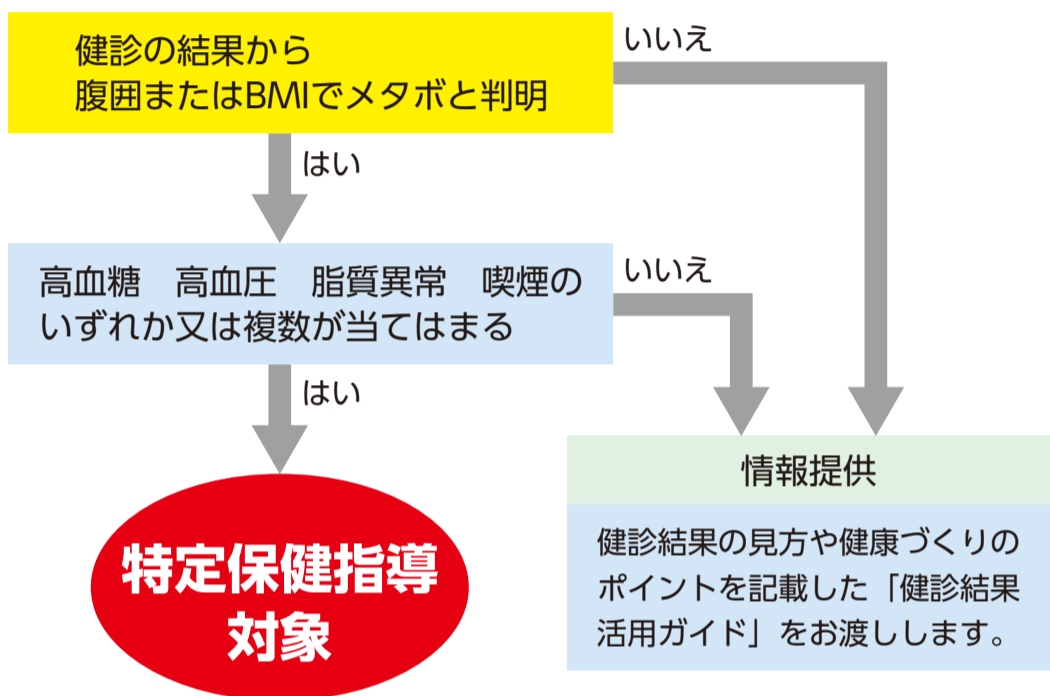
メタボリックシンドロームの予防・改善を目的として、特定健診の結果に基づき、対象となった方（以下参照）に、保健師または管理栄養士が面談を行います。個人のライフスタイルに合った具体的で取り組みやすい目標を設定し、生活習慣の改善に向けて3か月間サポートします。



Q どんなメリットがあるの

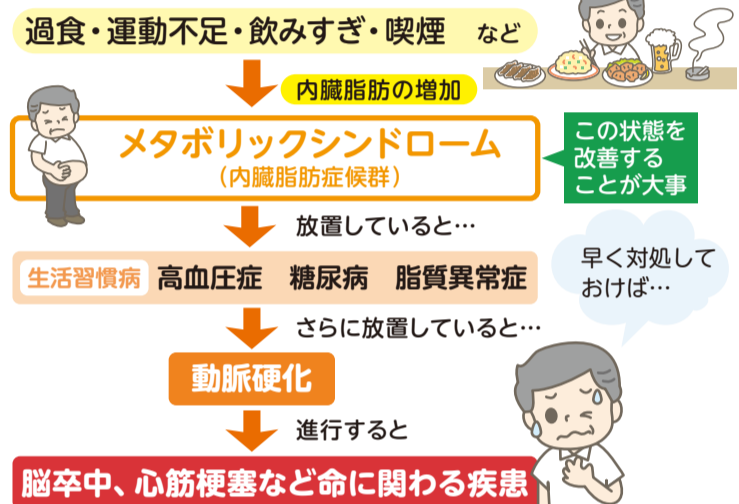
- その1 費用が無料
- その2 生活習慣病の予防・改善が期待できる
- その3 専門職（保健師・管理栄養士）からアドバイスが受けられる

Q 特定保健指導の対象となる人は

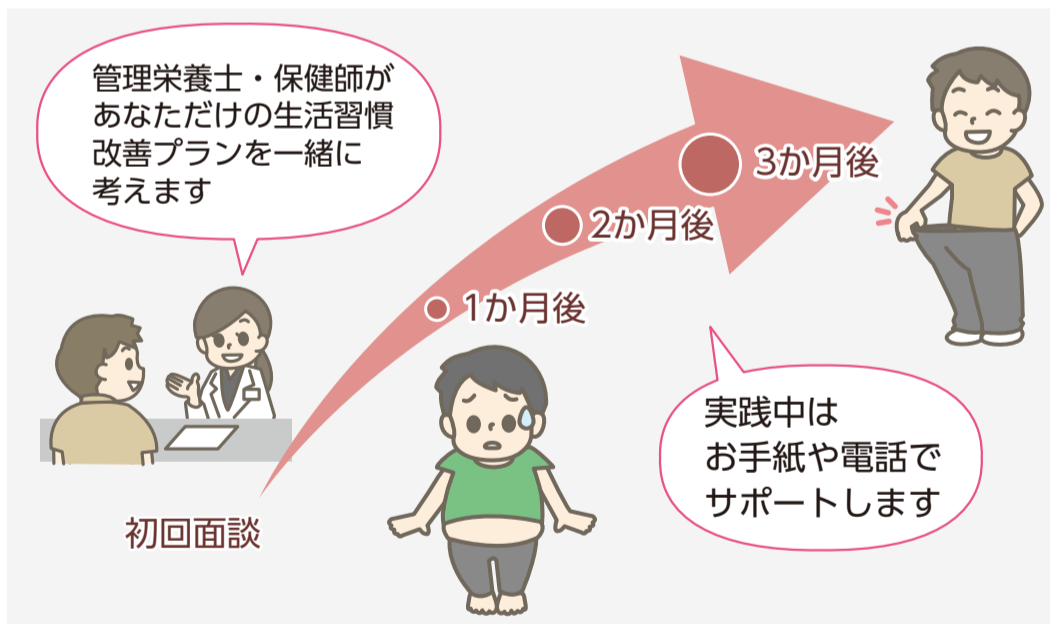


Q メタボを放置するとどうなるの

メタボとは、内臓脂肪型肥満に加え、高血圧、高血糖、脂質異常が起きている状態です。メタボを放置していると、動脈硬化が進み、「脳卒中」「心筋梗塞」「糖尿病合併症」などを発症する危険が高まります。メタボを防ぐことが、生活習慣病のリスクから体を守る大きな一歩です。



Q どんなことをするの



Q どうしたら受けられるの



特定保健指導を受けた方の声

面談でのアドバイスを実行したら体重が減ったので、これからも気を付けていこうと思う。

体重が減った。これからも無理せずに運動を続けていきます。

喜びの声がたくさん届いているよ。市から案内が届いた方は、ぜひ参加してね。

食事の栄養バランスや量について考えるようになりました。

管理栄養士の方に様々なことを指導してもらえた。今後の課題に向けて継続していきたいと思いました。

メタボに全く関心がなかったが、考えるきっかけがよかった。

問合せ 健康推進課 保健指導担当 ☎042(346)3701