

メタボ改善のサポート (特定保健指導)で 健康づくりのチャンス!



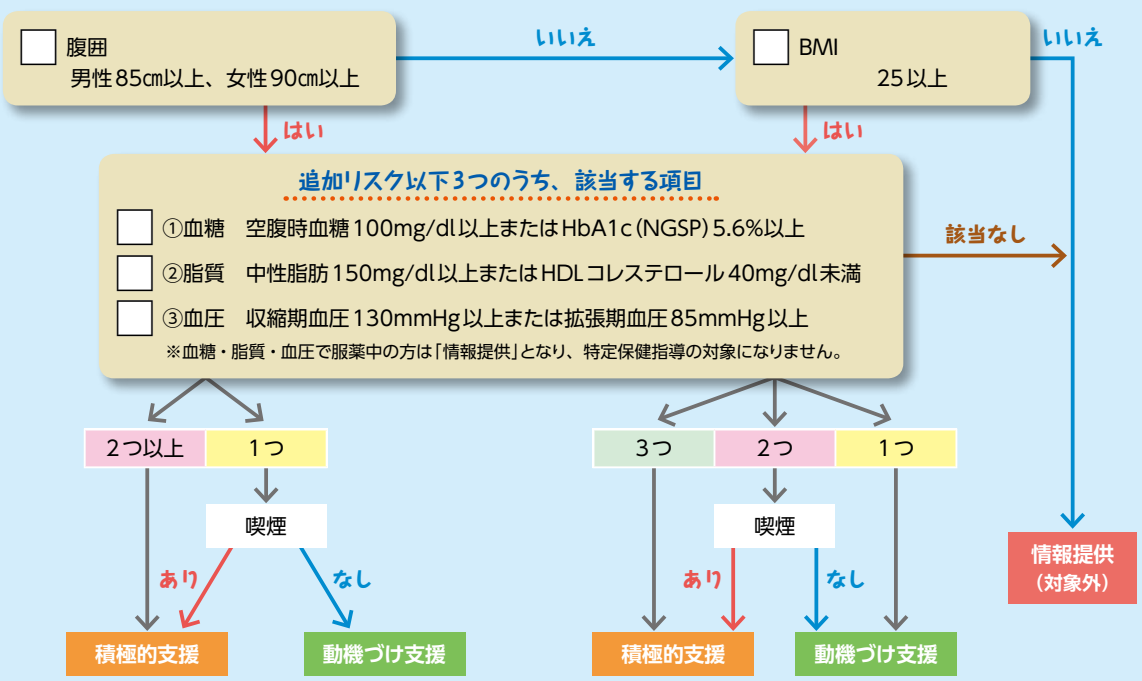
保健師や管理栄養士など、専門家によるサポートを活用しましょう

特定健診を受けた40歳以上の方でメタボと判定された方は、保健師や管理栄養士などによる特定保健指導(メタボ改善のサポート)が受けられます。これは生活習慣を見直すことによってメタボ改善の効果が見込まれる方が対象となりますので、ぜひこの機会に特定保健指導を活用してください。多くの方がメタボを脱出しています。

- ◎当組合の東実総合健診センターで、健診受診当日の特定保健指導(初回面談)を実際に受けた方のご意見を紹介します。
- ・自分自身の問題点や対策がわかり良かった
 - ・フードモデルで自分が実際に食べている量を見ながらの面接だったので、見直す点がよくわかりました
 - ・初めはどんなことをするかわからずドキドキでした。話していくうちに健康のために今すべきことがわかりました
 - ・自分でも最近まずいと思っていたので、ちょうどよい機会となりました

また、継続支援を行っている方からは「以前は健診からしばらくたってからの面談だったけれど、当日行うことができ、今までより効果が出ていると思う」という意見もいただいています。

特定保健指導の対象になるのは…



※ 65歳以上74歳以下の方は、積極的支援の対象となった場合でも動機づけ支援となります。