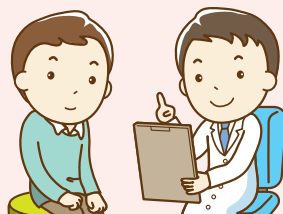


“特定保健指導の対象になったけれど…
だれにどんな指導を受けるの？”

と不安をお持ちではないですか？ ご安心ください。
健康づくりのプロが**無料**であなたをサポートします。

保健指導のポイント！



Point
1

特定保健指導は何のために？

特定保健指導の対象になった方は、近い将来に生活習慣病を引き起こす可能性が高いということです。生活習慣病になる前に生活習慣の見直しをしてもらうことが特定保健指導の目的です。

Point
2

主役はあなた！

特定保健指導は、健康づくりの専門家があなたの健康づくりをサポートするものです。健康づくりの主役はあなた自身です。お説教や押し付けではありません。

Point
3

チャンスを無駄にしないで！

特定保健指導は日頃の生活習慣を見直すチャンスです。専門家をうまく利用して、健康生活に切り替えるきっかけにしましょう。

健康づくりのプロとは？

保健師

健康増進や生活の質の向上をサポート

健診結果の読み方などを丁寧に教えてくれます。
「最近疲れ気味で…」 「よく眠れない」といった不安や困っていることも相談できます。



管理栄養士

栄養バランスのよい献立作成・栄養指導などにより、健康を栄養面からサポート

健康的においしく食べることのできる献立などを紹介してくれます。



「特定保健指導」

ってなんだろう？