

特定保健指導を受けましょう

特定保健指導とは、メタボリックシンドロームに着目した「特定健診」の結果によって生活習慣病のリスクを早期に発見し、その内容を踏まえて保健師や管理栄養士などの専門家から運動習慣や食生活、喫煙といった生活習慣を見直すためのサポートを受け内臓脂肪を減少させ、生活習慣病の予防・改善につなげるものです。

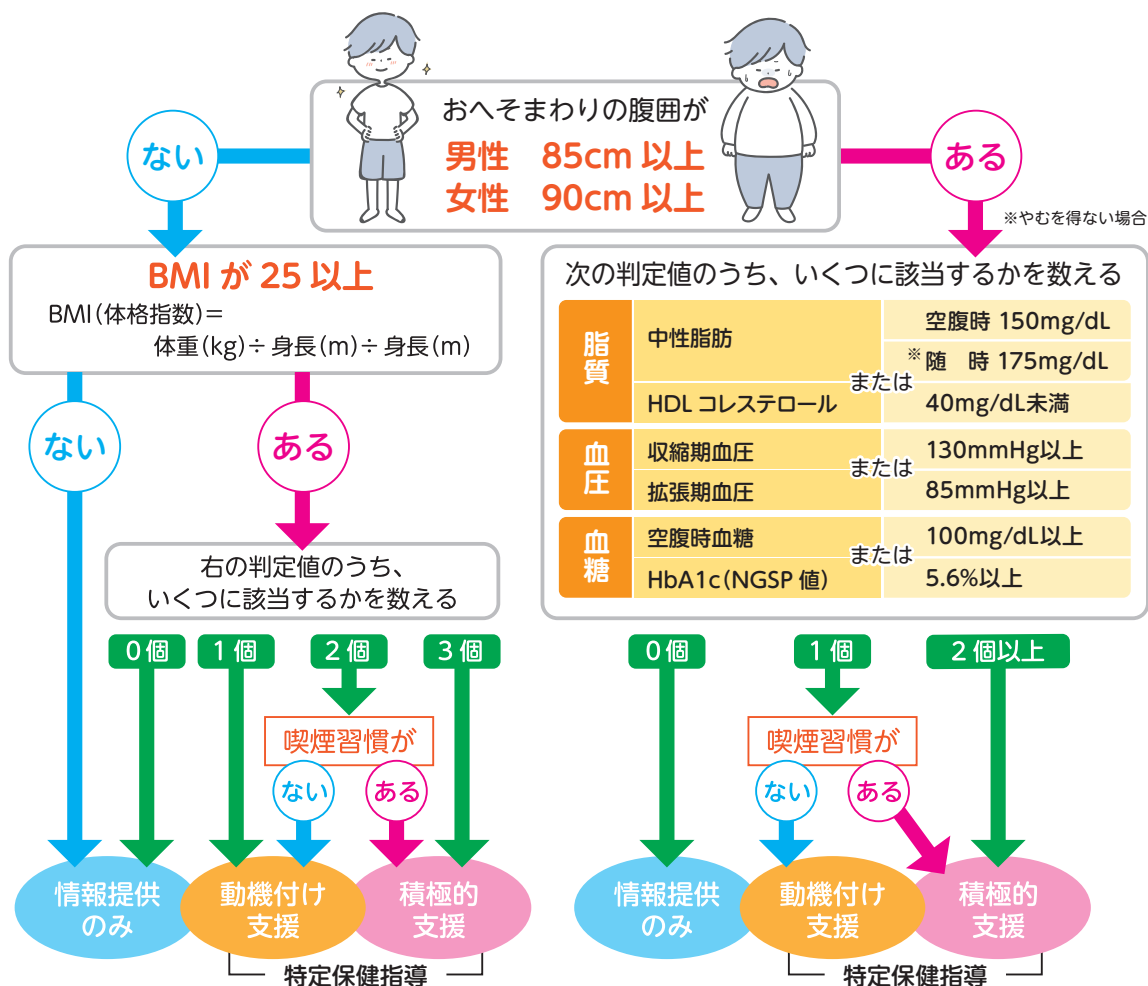
受診する皆さんにとっての具体的なメリットは、次のとおりです。

- 自分自身の健康状態を把握できる
- 健診結果を踏まえ、現在の健康状態に合ったアドバイスなどが受けられる
- 疾病予防によって、いつまでも健やかな生活を送ることにつながる



特定保健指導対象者の判定方法

対象となるのは、**40歳以上75歳未満の方**です。対象となった方は、ぜひ、ご利用ください。



特定健診は、毎年受診することが大切です。受診後は、健診結果を確認し、健康の保持・増進に努めましょう。また、特定保健指導の対象になった場合は、生活習慣を見直すきっかけとして、役立てるようにしましょう。