

# 特定保健指導ってなんだろう？



生活習慣病の自覚症状が出る前に、健康づくりの専門家である保健師や管理栄養士からアドバイスを受けながら、生活習慣を改善するプログラムです。

「健康」について見直しができる良い機会ですので、特定保健指導の対象になったときは、ぜひご利用ください。

## 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。

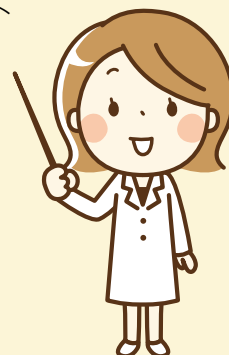
健康づくりの主役はあなた自身です。  
お説教や押し付けではありません。

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。



## 専門家からのアドバイス



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。

