

案内が届いたら受けましょう！ 病気を未然に防ぐチャンス、 特定保健指導



「特定保健指導」は、将来の病気を防ぐチャンスです。
案内が届いた方はぜひ受けてください。

特定保健指導とは

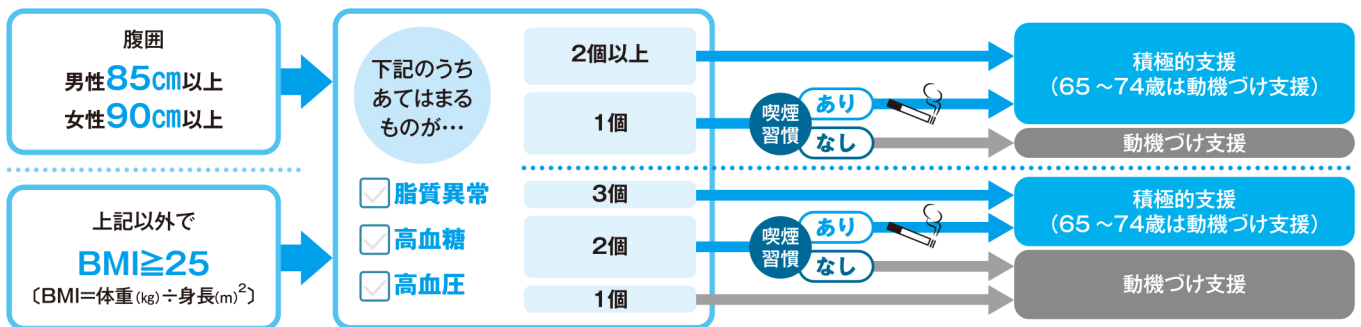
メタボリックシンドロームに着目した特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善によって生活習慣病の予防効果の高い方を抽出。保健師など専門職が面談などで、生活習慣改善に取り組めるようサポートします。

特定保健指導のメリット

- 専門家から自分にあった生活習慣改善策のアドバイスとサポートを無料で受けられる。
- 体調が改善され健診結果も改善される。
- 病気を未然に防ぐことで将来的に費用負担や精神的負担を回避できる。

特定保健指導の対象者はどうやって選ばれる？

特定健診の結果、「内臓脂肪の蓄積」があり、「血圧」「血糖」「脂質」の検査数値と「喫煙習慣」の有無から対象者を選定します。血圧や血糖など、それぞれの数値はそれほど悪くなくても、リスクが重なるとメタボリックシンドロームになりやすくなります。リスクの数に応じて「動機付け支援」と「積極的支援」の2通りの特定保健指導に分けられています。



※脂質異常症、糖尿病、高血圧症の治療のために服薬中の方は、特定保健指導の対象外です。

特定保健指導ってどんなことをするの？



メールや面談であなたの取り組みをバックアップ

