

「保健指導」を実施しています。

特定保健指導

生活習慣を見直すきっかけにしてみませんか。
6か月間保健師、管理栄養士がサポートします！

「特定保健指導該当者」に
当てはまりますか？
該当者の方へお声かけさせていただきます。

特定保健指導該当者

内臓脂肪蓄積

○腹囲:男性85cm以上
女性90cm以上
BMI:男25以上

+

- ①血糖値が高い
- ②中性脂肪が高い又はHDLコレステロールが低い
- ③血圧が高い
- ④タバコを吸う

メタボリック
シンドローム

該当者



特定保健指導後



腹囲や体重が減り、
健診結果が改善したよ！

※当健診センター以外で健診を受けた方も可能です。(但し、実施できない場合もありますので、まずはご相談ください。)

健診後の保健指導

人間ドック受診者様
(H29年度より必須となっております)

生活習慣改善や二次受診が必要な方

その他健診受診者様
(ご希望がある方)



血圧下げるためには
どうしたらいいかな？
何科を受診したら
いいかな？

保健指導後



なるほど！

生活習慣病とメタボリックシンドローム

「生活習慣病」とは、不健康な生活習慣によって引き起こされる病気の総称で、その主な疾患には、「肥満症」、「高血圧」、「糖尿病」、「高脂血症」などがあります。これらの病気は、個々の原因で起こるといよりも、肥満、特に内臓に脂肪が蓄積した「内臓脂肪型肥満」が犯人とされています。このように、内臓脂肪型肥満によっていろいろな病気を引き起こしやすくなった状態を「メタボリックシンドローム」といい、みなさんの健康を脅かすことで注目されています。メタボリックシンドロームによって招く生活習慣病は、悪化していく中でもほとんど自覚症状がありません。だからといってそのまま放っておくと、もっと大きな病気につながっていきます。

オススメします、早期の診断。

早期発見・早期治療があなたの健康な人生をサポートします。

特定保健指導

生活習慣を見直すきっかけのお手伝いをいたします

まず、あなたのライフスタイルに合わせた
行動目標・計画を立てましょう。



例えば・・・

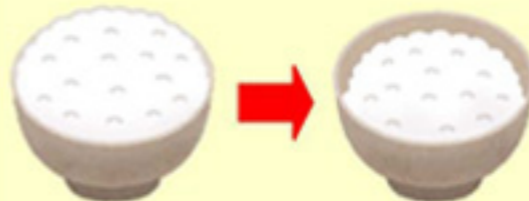
行動目標:6か月間で2キログラム減量する



-2kg!

計画:2つのことを行う

1. 米飯は大盛から普通盛に



2. ウォーキング 30分を
週2回取り入れる



その後6か月の間で面談やメール、電話などで継続して取り組むことが出来るようアドバイスいたします。私たちと一緒に頑張りましょう！