

あなたは特定健診の結果で、特定保健指導の対象となりました

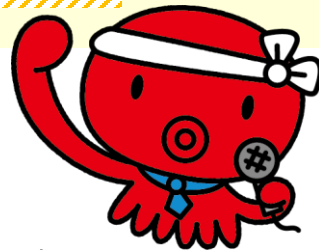
健康のプロ*と一緒に

*医師、保健師、管理栄養士など

無料

生活習慣を見直しませんか？

特定保健指導とは？



健康まもりタイ(特定)健診の結果、メタボリックシンドローム(メタボ)を改善する必要がある人に対して行われるサポートです。「指導」と付くので厳しいイメージをもたれるかもしれませんが、体重を減量するためのオーダーメイドのおトクなアドバイスやサポートと気軽にお考えください♪

メタボを放置していると…

自覚症状がないまま症状が進行した結果、**生活習慣病や重い合併症を起こすリスク**があります

メリット

- ◆ 体重を減量するための無理のない目標、取り組みを専門職といっしょに考えるため、ひとりで取り組むよりも成功しやすくなります👏🌟
- ◆ 内臓脂肪が減り、検査値が改善すると、高血圧や糖尿病など生活習慣病への進行が抑えられ、将来的な治療費が安く済みます

メタボのリスクが出始めた方

動機付け支援

メタボのリスクが高い方

積極的支援

初回
面談

生活習慣の振り返り、目標設定、
取り組む内容の決定

30分程度

3か月間

ご自身で生活習慣改善に
取り組みます

6か月間

ご自身で生活習慣改善に取り組み、
複数回、面談や電話等で取り組みの
継続を支援します

最終
確認

生活習慣改善状況を確認

面談、電話など

※面談の場合は体重・腹囲測定等を行います。

予約方法は裏面へ

特定保健指導の受け方(予約方法)

◆ 医療機関で特定健診を受けた方

受診した医療機関へお申し込みください。
医療機関で対応ができない場合は、あかし保健所へご相談ください。

◆ 市の施設等で集団健診を受けた方

あかし保健所へお申し込みください。

TEL 078-918-5668 (平日 午前9時~午後5時)

WEB <https://logoform.jp/f/z6Jp7> またはQRコードより➡



※あかし保健所(大久保町ゆりのき通1丁目4-7)への来所が難しい場合は、お近くの医療機関をご紹介します。

特定保健指導を受けた方の体験談



日常生活を見直すきっかけになり、次の健診までのモチベーションも上がりました。
減量するためには、1日何kcalの運動や食事の摂取kcalを減らせばよいかなど、具体的に教えて顶けました。

運動したり、食事の中に積極的に野菜を取り入れるようになり、
3か月で体重がマイナス3kg、腹囲はマイナス3.2cmになりました。(60代女性)

管理栄養士さんが親身になって相談に乗ってくださり、減塩のことや無理なく出来る運動を教えてくださいました。

今まで飲み干していたラーメンのスープを半分残すなど、減塩に取り組むと
3か月で血圧の値が130から119に下がり、嬉しかったです。(60代男性)



このチラシを受け取った“今”があなたの未来を変えるチャンスです

〒674-0068 明石市大久保町ゆりのき通1丁目4-7
あかし保健所 保健予防課
TEL 078-918-5668 / FAX 078-918-5584
平日 午前9時~午後5時 (年末年始除く)