

【法人向け】健康保険組合・共済組合・事業所 様

全ての被保険者・被扶養者

(40歳～74歳までの方)

プロのサポートで健康づくり!

生活習慣を改善したい方は、特定保健指導を無料でご利用いただけます。生活習慣病になる前に健康管理に気を配り、予防・改善しましょう。



無料 特定保健指導をご利用ください



健診を受けた後の行動こそが大切です!

運動不足や不適切な食生活、喫煙等が積み重なり、お腹まわりに内臓脂肪がたまることで悪玉のホルモンが分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常等が起こり、**生活習慣病になりやすくなっている状態のことをメタボリックシンドロームと言います。**この状態を放置していると、動脈硬化等が急速に進み、脳血管疾患や心疾患等の重大な病気になる危険度が高くなります。**それぞれの薬で治療したとしても、内臓脂肪の蓄積がある限り、根本的な解決にはなりません。**特定保健指導を受けて、生活習慣を見直し、適度な運動やバランスの良い食事、禁煙等に取り組むことが重要です。

特定保健指導とは…

健診を受けた結果、メタボリックシンドロームのリスクのある40～74歳までの方を対象に行う健康サポートです。健康に関するセルフケア(自己管理)ができるように、健康づくりの専門家である保健師または管理栄養士が寄り添ってサポートします。

腹囲 男性 **85cm以上** | 女性 **90cm以上** または **BMI 25以上**

さらに以下の追加リスクが1つでもあれば、**特定保健指導対象者に該当**

血圧 **血糖** **脂質** + **喫煙**

※喫煙については、血圧、血糖、脂質のリスクが1つ以上の場合にのみ追加。

- 特定保健指導ではあなたの健康に向けた目標と行動計画をサポートします!
- 特定保健指導をきっかけに健康や生活習慣を見直す機会となっています。



STEP 1 目標と行動計画の設定

1 20～30分の初回面談

ライフスタイルや体の状態に合わせて、運動や食事、喫煙、飲酒等の生活習慣の改善に向けた取組を個別具体的に提案。健康に向けた目標と行動計画を一人一人に寄り添って考えます。

STEP 2 3～6か月チャレンジ

2 行動計画の実践

STEP1で考えた具体的な行動計画を実践。保健師または管理栄養士等が応援します。

STEP 3 GOAL!

3 目標達成度のチェック

減量等、目標を達成できたかの確認を行うとともに、引き続きの健康づくりについての取組をアドバイスします。