

特定保健指導をご利用ください

メタボリックシンドローム

(内臓脂肪の蓄積と

高血糖・高血圧・脂質異常症)



動脈硬化が進む



心臓病・脳卒中・

糖尿病の合併症など



特定保健指導とは

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る生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ(保健師や管理栄養士など)が生活習慣を見直すサポートをします。

特定保健指導を受けてメタボを改善！
健康を確かにする
チャンス！

※特定健診とは

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健診を行います。



特定保健指導を受けるには



～当院で行う特定保健指導は、動機づけ支援です～

メタボリックシンドロームのリスクが出始めた方のための支援で、個別またはグループで管理栄養士が生活習慣の改善のために食生活や運動について、1回程度支援します。初回面接で、健診結果の確認や生活習慣の改善にむけて実践できる目標や行動計画を立てます。

脱メタボのための取組みを開始して、6か月後電話やメールにて確認をします。

生活習慣病は一人一人がバランスの取れた食生活・適度な運動習慣を身に付けることにより予防可能です。管理栄養士までお気軽にお問合せください。