

“メタボを解消したい” “生活習慣を変えたい”
でもどうしたらいいの？とお悩みの方へ
担当の保健師が3ヵ月間、あなたの健康づくりをサポートします！

○ 特定保健指導とは？

対象 40～74歳の特定健康診査の結果、メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)に該当し、生活習慣病のリスクが高いと判断された方

目的 内臓脂肪の蓄積が高血圧、高血糖、脂質異常を招き、それらが重複している状態をメタボリックシンドロームといいます。
生活習慣の改善により、メタボリックシンドロームを解消し生活習慣病を予防することが目的です。

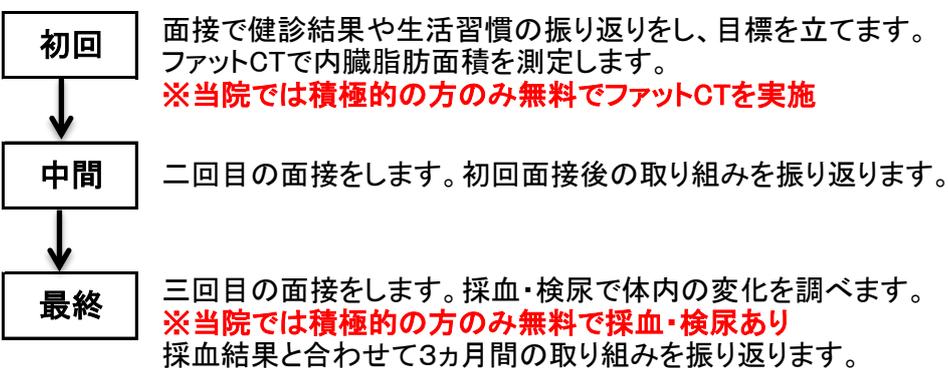
費用 特定保健指導の費用は健保によって異なります。
保健指導は無料です。

実施日 月曜～金曜日

時間 ①11:00～ ②14:00～
所要時間目安…初回面接 約80分

持ち物 健康保険証、特定健診結果、保健指導利用券

指導の流れ 例) 積極的指導の場合



予約 保健指導は予約制です。ご希望の方は健診室までご連絡下さい。

027-265-3511(代)