

☆健診後の健康づくり、疾病予防のサポート行っています☆

【特定保健指導のご案内】

当センターでは、生活習慣病予防のための特定保健指導が受けられます。



特定保健指導とは？

健診結果でメタボリックシンドローム等の指導基準に該当した方が、ご自身の生活習慣を見直すためのプログラムです。生活習慣の改善に取り組むことで、内臓脂肪を減らし、将来の病気を未然に防ぐことを目的としています。

※メタボリックシンドローム→内臓脂肪の蓄積と、高血圧・高血糖・脂質異常症等が重複している状態で、放っておくと動脈硬化が進み、心臓病や、脳卒中を引き起こす危険性が高まります。



生活習慣の見直しはどうやって進めるの？

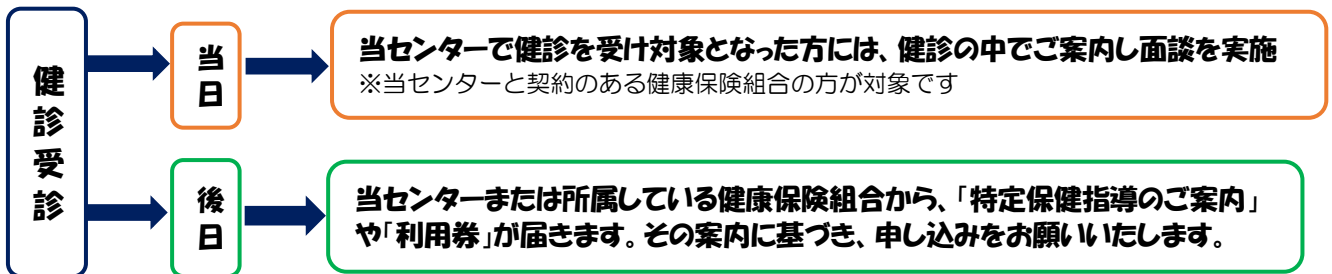
面談で、保健師・管理栄養士とともに生活習慣を振り返り、健康を維持するための具体的な方法を考えます。その後も、保健師・管理栄養士が電話、お手紙等でサポートを行います。

特定保健指導を受けるメリットは？

- ・健診結果に基づき、生活習慣等に関するアドバイス等、専門職からの支援を受けられます。
- ・糖尿病、心臓病、脳血管疾患等の生活習慣病を予防し、健康の保持につながります。

特定保健指導を受けていただくには？

加入している健康保険組合により保健指導の案内が異なります。



※事業所への訪問による面談

同じ職場に対象者が複数人いる場合、職場に訪問し面談を実施することもできます。面談の日時等、担当者の方と相談させていただきます。

特定保健指導は、**生活習慣改善に取り組む絶好のチャンス**です。
ぜひ、この機会にご利用ください。



【その他】

特定保健指導以外でも、事業所に訪問し健康教育、健康相談、事業所全体への健康づくりのアドバイス等行っております。ぜひ、ご利用ください。

●お問い合わせ●

富山市医師会健康管理センター 健康相談室
受付時間：月～土曜日（祝・祭日は除く）8:00～16:00
TEL：076-422-4818