

自分の生活習慣を見直してみましょう

特定保健指導を活用して 元気になろう！

平成 20 年 4 月より、40 歳～74 歳の方全員を対象とした特定健診・特定保健指導がスタートしました。みなさんのなかで、健診を受けてそのままになっている方はいませんか？ 健診は受けただけでは意味

がありません。健診後に結果データを把握したり、特定保健指導を受け、生活習慣の見直しをすることが健康づくりにつながります。ここでは、特定保健指導がどのように行われるのかをご紹介します。

特定健診を受ける

健診結果により、メタボリックシンドロームのリスク数に応じて、次の3つにレベル分けをします

健診受診者全員に

情報提供

健診結果や、健診時に配付される質問票への回答をもとに、メタボリックシンドロームの予防・改善に取り組もうとするときに役立つ情報が提供されます。

健康について
知ると
体を動かしたく
なってきたぞ

数値は正常だけど、
ちよつと
最近運動不足かな…



メタボリックシンドロームの
危険度がやや高い人に

動機づけ支援

健診結果などにより、このままではメタボリックシンドロームが進行すると思われる人を対象に、生活習慣改善のための動機づけを行います。対象者は、専門家のアドバイスを受けて行動計画を作って実行し、6ヵ月後に評価を受けます。

よしっ
やるぞ！

あなたの場合は
こんなふう
にしてみよう！



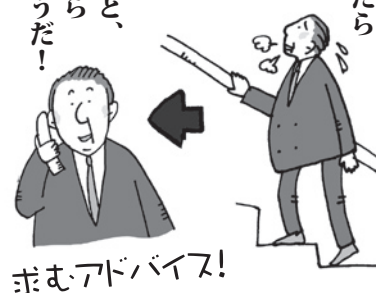
メタボリックシンドロームの
危険度が高い人に

積極的支援

健診結果などにより、メタボリックシンドロームの危険度が高いと思われる人を対象に、生活習慣改善のための積極的な支援を行います。対象者は、専門家のアドバイスを受けて行動計画を作り、電話やメールで継続支援を受けながら実行し、6ヵ月後に評価を受けます。

実際に
始めてみたら
難しい
もんだね

なるほど、
それなら
できそうだ！



よくない生活習慣を改善！