

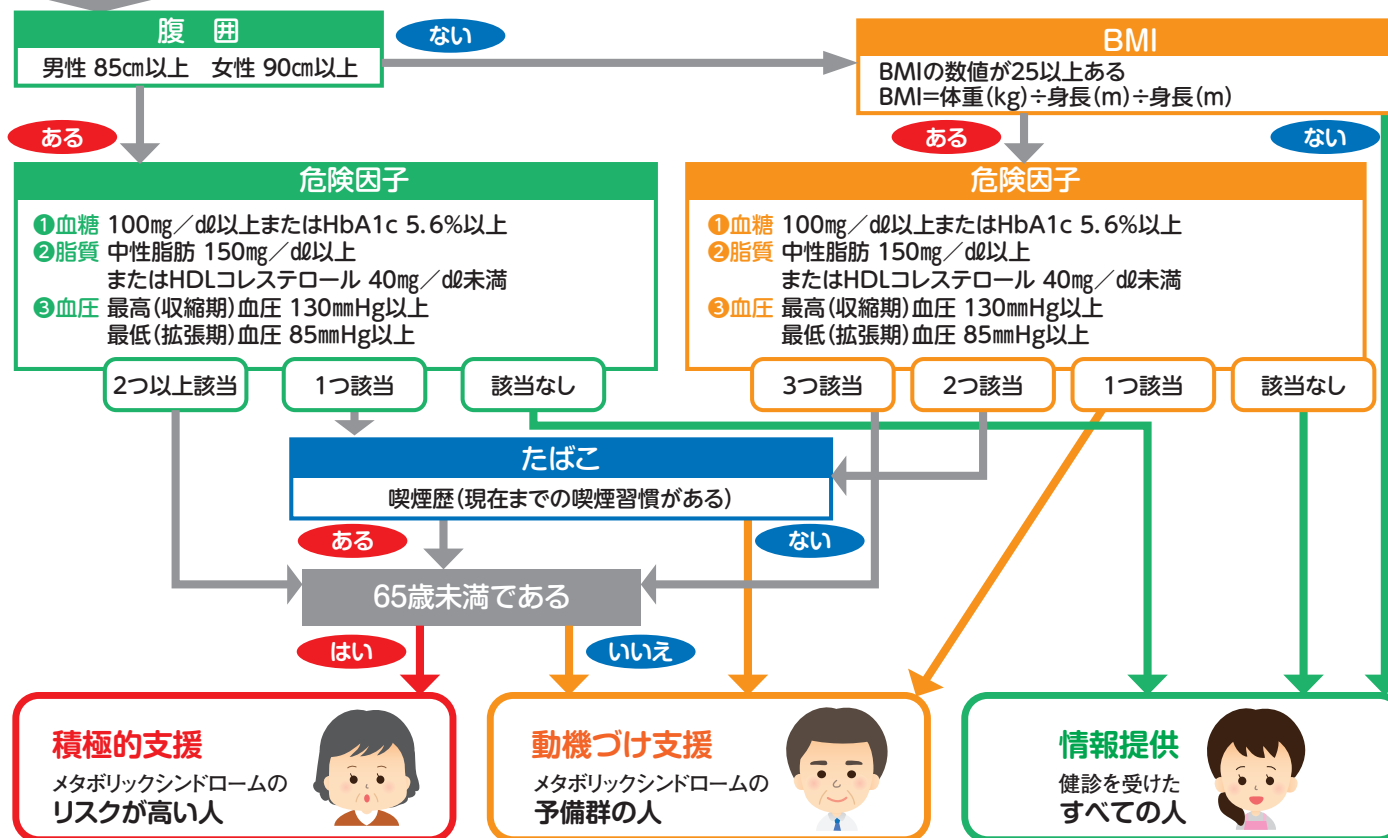
特定健康診査・特定保健指導とは

糖尿病等の生活習慣病については、若い頃からの生活習慣を改善することで、発症予防や重症化予防ができるとされています。特定健康診査は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診で、高血圧や高血糖、脂質異常などが起きていないか調べます。健診を受け、メタボリックシンドローム該当者及びその予備群かどうか確認しましょう。

健診の結果、**生活習慣病発症のリスクの高い方**は、生活習慣の改善に向けたサポート（特定保健指導）が受けられます。

特定健康診査でメタボリックシンドローム発見!

スタート あてはまる方向の矢印に沿って進みましょう



特定保健指導の流れ

健診受診者全員

- 健診結果の見方
- 健康づくりに関する情報提供

私も利用
してみよう



積極的支援

動機づけ支援

初回面接

保健師や管理栄養士等との個別面接で、実行可能な生活習慣改善のための目標や計画の作成

自身で「行動目標」に沿って、生活習慣改善を実践

面接、電話、メール等で
生活習慣改善の応援
(3か月以上)

3か月後

最終評価

教室等で健康状態や生活習慣（改善状況）の確認