



健診結果で **気になること** はないですか？

無料

令和6年度 健診結果個別相談会

内容：健診結果から身体の状態を理解したり、食事や歯科の講話を参考に生活を見直してみましょ。

また、自宅でできる簡単なストレッチ等で、一緒に体を動かしてみませんか？

対象者：令和6年度に特定健診・後期高齢者健診を受診した方



持ち物：健診結果

(※運動に参加される方は動きやすい服装でお越しください)



日程	場所	時間	スタッフ	内容
7月19日(金) 12月17日(火)	保健福祉センター	9:00 ~ 9:30	管理栄養士	・講話 「食事は健康の基本」
		9:30 ~ 10:30	健康運動指導士	・体験 「運動で基礎代謝アップ」
		10:30 ~ 12:00	保健師	・相談 「検査項目の意味や検査値の見方」
9月18日(水) 2月14日(金)	保健福祉センター	9:00 ~ 9:30	歯科衛生士	・講話 「健康はお口から」
		9:30 ~ 10:30	健康運動指導士	・体験 「運動で基礎代謝アップ」
		10:30 ~ 12:00	保健師	・相談 「検査項目の意味や検査値の見方」

無料

特定保健指導

(※対象になられた方には別途ご案内します)

健診結果から『**特定保健指導が必要**』と判定された方は、結果説明や、生活習慣を改善するためのアドバイスを受けることができます。生活習慣を改善することで、生活習慣病の発症や重症化を予防しましょう。



◆ 特定保健指導の3つのメリット ◆

① 専門職のサポート

分かっているけど、1人ではなかなか始められない、続けるのは難しい・・・

→保健師などの専門職と一緒に計画が立てられるため、気軽に取り組みをスタートすることができます。

② 無理なく実践できる

できそうと思ったけど、実際にやってみると自分には無理そう・・・

→あなたに合わせた取り組みやすい目標や計画を立てられるため、無理のない生活習慣の改善が可能です。

③ 将来の医療費や時間を節約

自覚症状もないし、自分なりにやっているからまだ大丈夫だね・・・？

→血管は少しずつ傷ついています。今から取り組むことで病気を予防し、将来の治療にかかる費用や時間を節約できます。

よし！早速受けるぞ！

特定保健指導の案内が届いたのですが...



健康に関する相談について

健診結果に関することや健康相談などを行っています。
電話や来所、訪問等でも対応できます。お気軽にご連絡ください。

連絡先：南国市保健福祉センター（ ☎ 088-863-7373 ）

