



特定保健指導のご案内

✿ 特定保健指導とは？

特定健診の結果から『**特定保健指導が必要**』と判定された方は、健診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

できそうだったけど、実際にやってみると自分には無理そう…

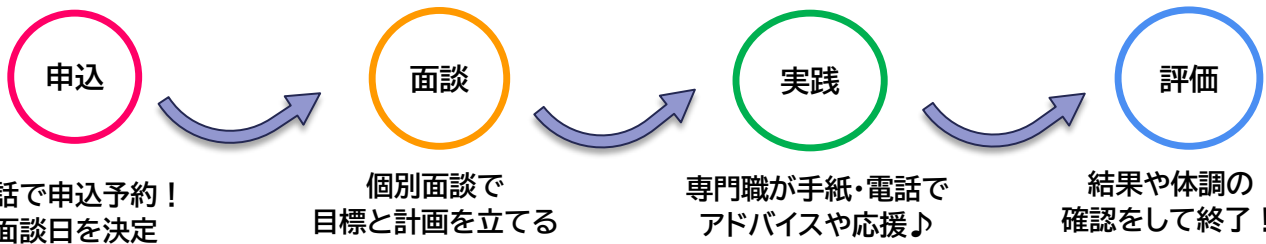
→あなたに合わせた取り組みやすい目標や計画を立てられるため、無理のない生活習慣の改善が可能です。

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よ…？

→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。

✿ 特定保健指導の流れ



特定保健指導のご案内を受けた今が、生活改善のチャンスです。少しのチェンジから始めましょう!!



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…

問合せ：南国市保健福祉センター（保健予防係）
☎ 088-863-7373