

あなたは特定保健指導の対象者です



特定保健指導を受ければ、 まだ間に合います！

～特定保健指導を受けて、今のあなたにあった改善方法を見つけませんか～



- ☐ なぜ痩せないのかわからない
- ☐ 食事を抜いているのに痩せない
- ☐ 食べる量は変わらないのに体重が増えた
- ☐ 運動しているのにお腹周りが減らない
- ☐ 外食中心の食生活や、夕食の時間が遅くなる
- ☐ 食事や飲酒、喫煙でストレス発散をしている
- ☐ 日中に眠くなる、何となくだるい



特定保健指導のメリット

- ① ライフスタイルに合った目標で実行しやすい
- ② 続けやすい目標だから結果が出やすい
- ③ 継続的なサポートが受けられる

管理栄養士と面談を行い、自分自身の生活習慣の問題点を把握し、無理のない改善計画を立ててみましょう！

生活習慣病のリスクの度合いによって、管理栄養士のサポートを受けながら改善を進めていただき、計画の見直しをしたい場合や、分からないことがあれば、専用のサイトを通じて担当の管理栄養士と連絡を取ることができます。



なかなかモチベーションが続かない・・・という方もご安心ください！

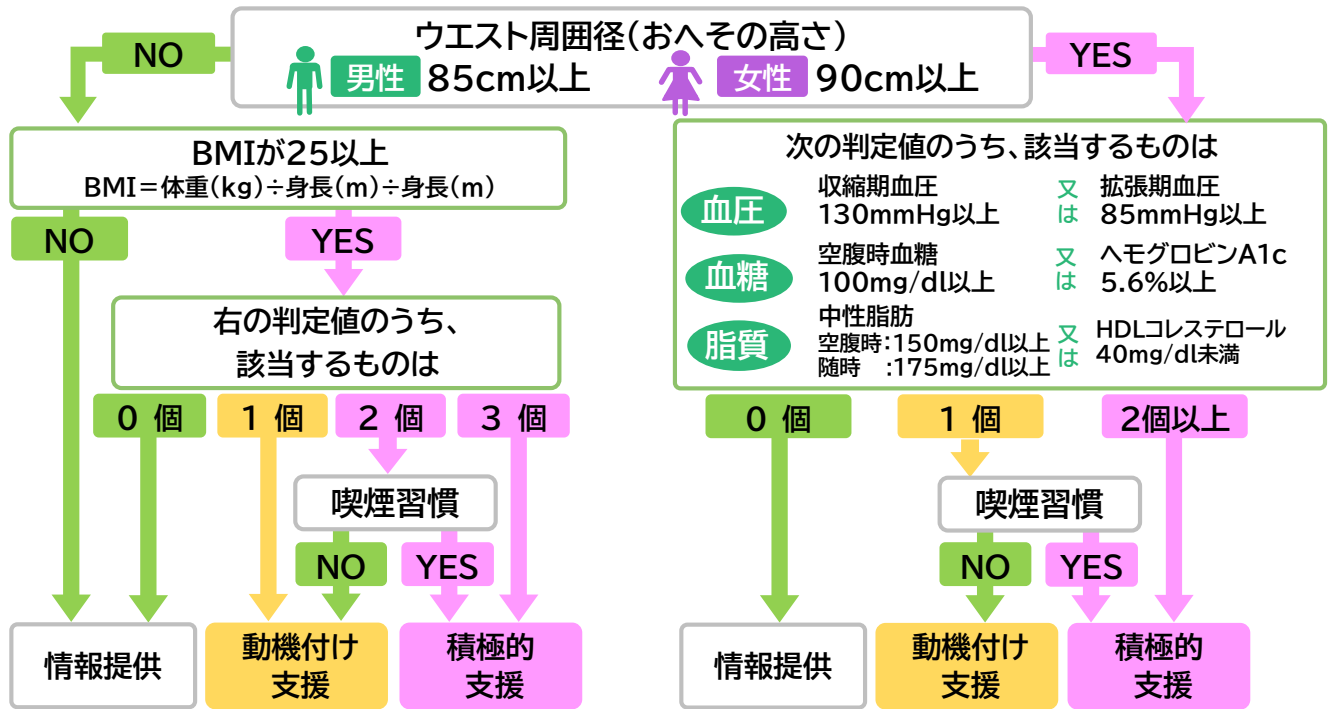
私たちが全力でサポートいたします。



④ 将来的に通院にかかる時間や費用の節約になります！

今から生活習慣の改善に取り組めば、将来の医療費や通院時間が節約できるだけでなく、仕事のパフォーマンスが上がるなど、
日々の生活をエネルギッシュにお過ごしいただけます！

本日の健診結果のリスク数により、保健指導レベルを決定しています。
この後の面談で、該当している項目を一緒に数えてみましょう。



※情報提供該当の方は特定保健指導対象外です
※65歳以上の方は「動機付け支援」となります

※令和6年4月より中性脂肪の判定値が変更になりました
(午後受診: 随時中性脂肪 175mg/dl 以上で該当)

