

／ 特定保健指導の対象となった人へ ／  
**管理栄養士や保健師がこんなご要望にお応えします**

自分にあった方法で無理せず  
 効率よく生活改善したい！



リバウンドせずに  
 やせたい！



どうしても外食やコンビニ  
 ご飯が多くなってしまふ。  
 でも、栄養バランスを改善  
 したい！



やせるために運動が大切な  
 のはわかっているけど、激し  
 い運動は絶対無理！



大好きな晩酌はやめたくない  
 が、昔入ったズボンをはける  
 ようになりたい！



**特定保健指導の流れ**

専門家が健診結果を説明し、あなたに  
 合った食事・運動方法を提案します。  
 その中から、3～6カ月で無理なく取  
 り組めそうな目標を一緒に立てます。  
 また、自身の脂肪量や筋肉量がわかる  
 体組成測定も無料で受けられます。

**【結果説明会】**

お腹周りや血糖値が気になるAさん。  
 結果説明会に出席し「3カ月で-2kg」を目標  
 にかんばることを決意！

- 【目標】
- ▶週3日30分ウォーキングをする
  - ▶毎日食べていたあんぱんをヨーグルト  
 に変える



管理栄養士や保健師が電話などで状況  
 を確認する場合もあります。  
 もし、目標が高く、達成できそうにな  
 ければ、現状にあった目標をもう一度  
 話し合うこともできます。

**【実施期間】  
 (3～6カ月)**

- ▶夕食後の夫とのウォーキングが日課に。
- ▶昼食後になんとなく食べていたあんぱん  
 をやめた。どうしてもあんこが食べたくな  
 たら、あんぱんを夫と半分こ。その日は  
 ウォーキングを1時間実施した。

体組成測定を実施し、頑張った3～6  
 カ月間の成果を一緒に振り返ります。  
 たとえ目標が達成できなかったとして  
 も大丈夫です。来年の健診に向けてで  
 きることを、また一緒に考えましょう。

**【振り返り会】**

-2kg 達成！  
 さらに、体組成結果から筋肉量が増え  
 ていることが判明！脂肪が燃えやすい  
 健康ボディーに変化した！

いつもだったら途中で  
 あきらめてしまうけど、一人じゃないか  
 らがんばれました



／ 大人気！！ ／

食事について楽しく学  
 び、健康運動指導士によ  
 る運動体験もできる「減  
 る脂一倶楽部」に参加し  
 ながら、特定保健指導を  
 受けることもできます



**健診の異常値  
 放置していませんか？**

突然死や要介護の原因となる生活習慣病（心臓病、脳卒中、糖尿病合併症など）は、  
 進行していても自覚症状がありません。こうした病気の発症を未然に防ぐため、特定  
 健康診査（特定健診）では前兆となるメタボリックシンドロームに着目し、健康維持・  
 増進に役立つアドバイスや生活習慣の改善支援（特定保健指導）を行っています。

問い合わせ 健康推進課 大隅麻由 ☎0024

**特定健診で自分の健康状態を知ることが、健康な未来への第一歩です**

特定健診を受診して結果をチェックすること  
 で、これまで何気なく続けていた生活習慣が  
 身体にどう影響していたのかがわかり、その  
 後の健康対策の方向性がはっきりします。  
 毎年これを繰り返すと、自分の健康に自信が  
 持てるようになります。

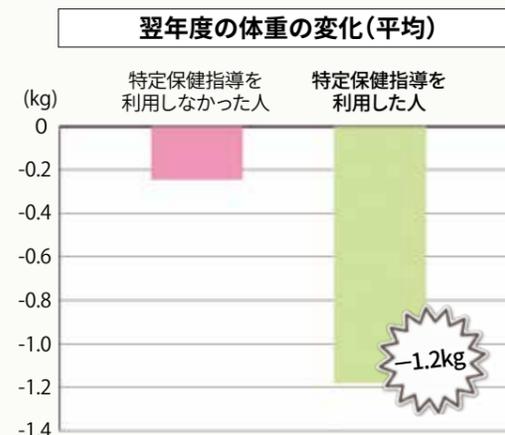
①  
**受診して  
 現状チェック**

②  
**結果から  
 健康リスクを  
 判定**

③  
**健康的な  
 生活習慣を  
 実践**

特定保健指導の対象になった人は  
**生活改善のチャンスです。**  
**積極的に活用しましょう。**

**【特定保健指導を受けた市民の声とデータ】**



【出典】H29年度保健指導実施による効果分析  
 (H30年度健診結果)【動機付け支援】  
 未利用者=133人、利用者=66人

体重-3.4kg。年を取って一人で  
 いると良くない考えごとも増えます。  
 参加してみると、自分では気付かなか  
 ったことに気付きました。一歩踏み込ん  
 で確認してみると良いと思います。  
 楽しみが広がります。(60歳男性)

体重が減ったので、  
 去年より体が楽になり  
 ました。(40歳男性)

間食の見直しや  
 ウォーキングを続けることで、健診  
 時より体重-5kg! お腹まわりも  
 -5cm! いろいろ気付かせてもらっ  
 て本当に良かったです。(60歳女性)

うれしい!!