

／ 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
にがんばることを決意！

- 【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
ったら、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。

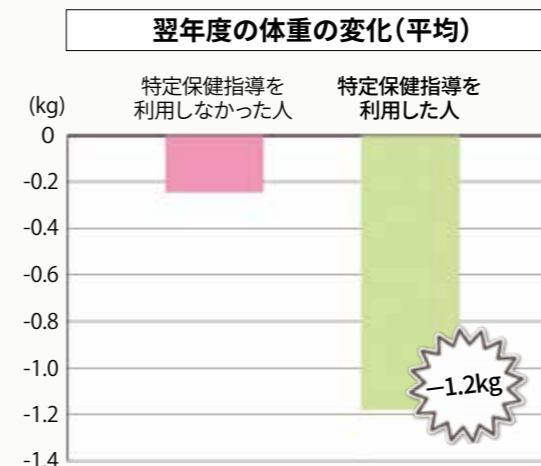
①
**受診して
現状チェック**

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!!