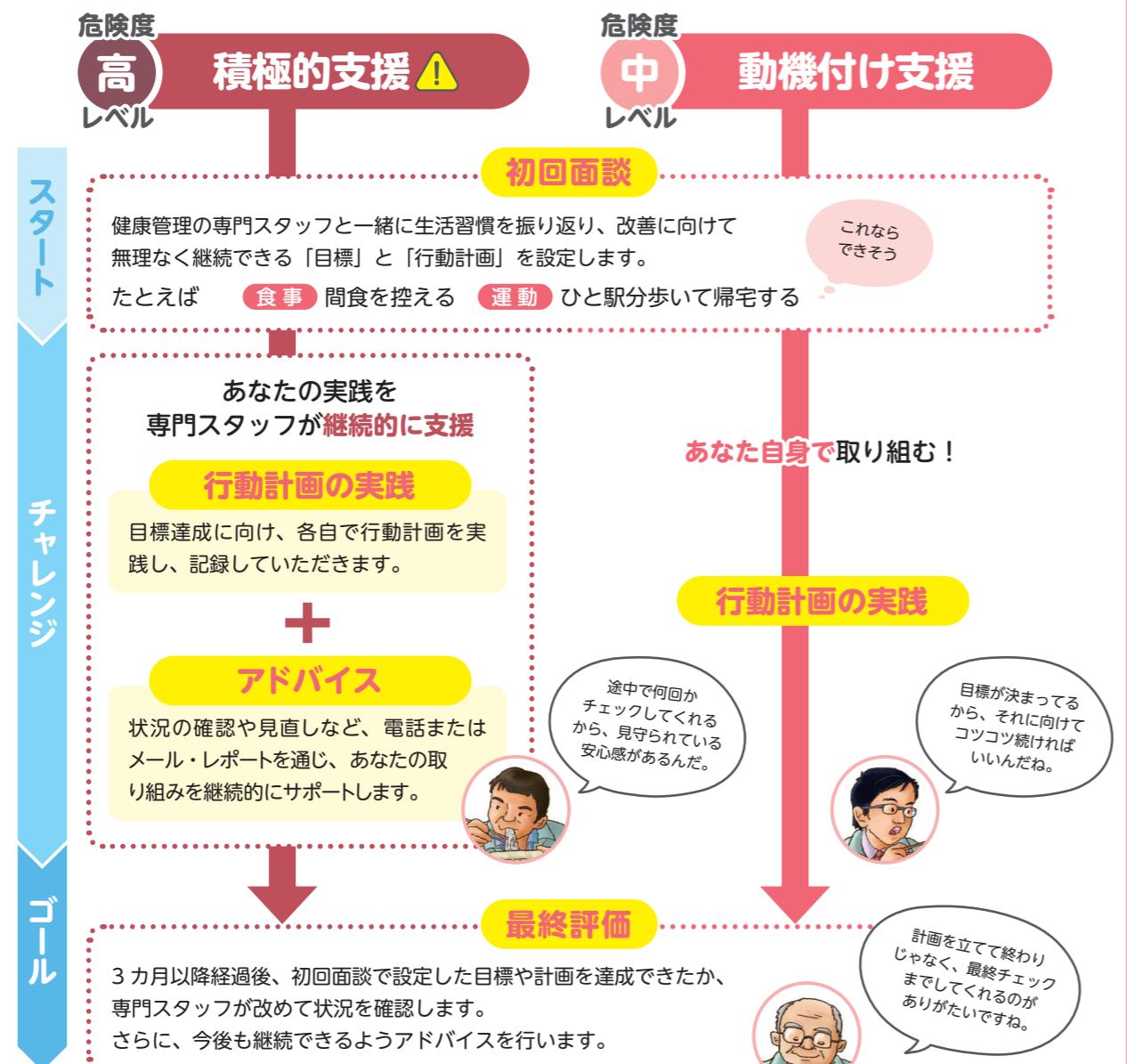




保健指導の流れ

健康管理の専門スタッフがあなたの健康パートナーとして、減量や生活習慣の改善をサポートします！一人ひとりの生活スタイルに沿った計画・アドバイスをしてくれます。具体的にみていきましょう。

40歳以上は健診結果により、積極的支援または動機付け支援にレベル分けします（35～39歳は動機付け支援を実施）。



保健指導 の案内が 届いたあなたへ

保健指導経由でメタボから脱出して
健康なからだを手に入れましょう





保健指導で迫りくる「あなたのリスク」を未然に防ぐ!

こんな 生活習慣 していませんか？

あなたの暮らしぶりをチェック

-  飲酒
 -  喫煙
 -  肥滿
 -  偏食
 -  運動不足
 -  睡眠不足
 -  ストレス

生活習慣を改善しないと

メタボリック シンドロームの発症

保健指導対象者となったあなたは、現在「メタボ」一歩手前、または「メタボ」状態*です。過剰な内臓脂肪は、複数の病気を併発するリスクを増加させるため、とても危険です。

※増えすぎた内臓脂肪に加え、他リスク（血圧、脂質、血糖）がある状態。



內臟脂肪

内臓脂肪が蓄積し、
からだに悪影響が出る

血管が
私たちには聞こえない
悲鳴をあげて
います！

メタボ発症

- # 高血壓 脂質異常 高血糖

血栓ができやすくなったり、
血管の柔軟性が失われることで

血管が傷つく



動脈硬化

無自覚、無症状のうちに進行するため、気がつかないうちに動脈硬化が進み、突然の発作で初めて気がつくという事態に。

⚠ DANGER 重篤な病気 を引き起こす!!



このほか、糖尿病神経障害、糖尿病網膜症、糖尿病腎症など糖尿病の合併症含む

保健指導 でメタボルート から脱出!

保健師や管理栄養士などの専門家といつしょに、生活習慣の見直しをスタート



保健指導の
情報はこちら