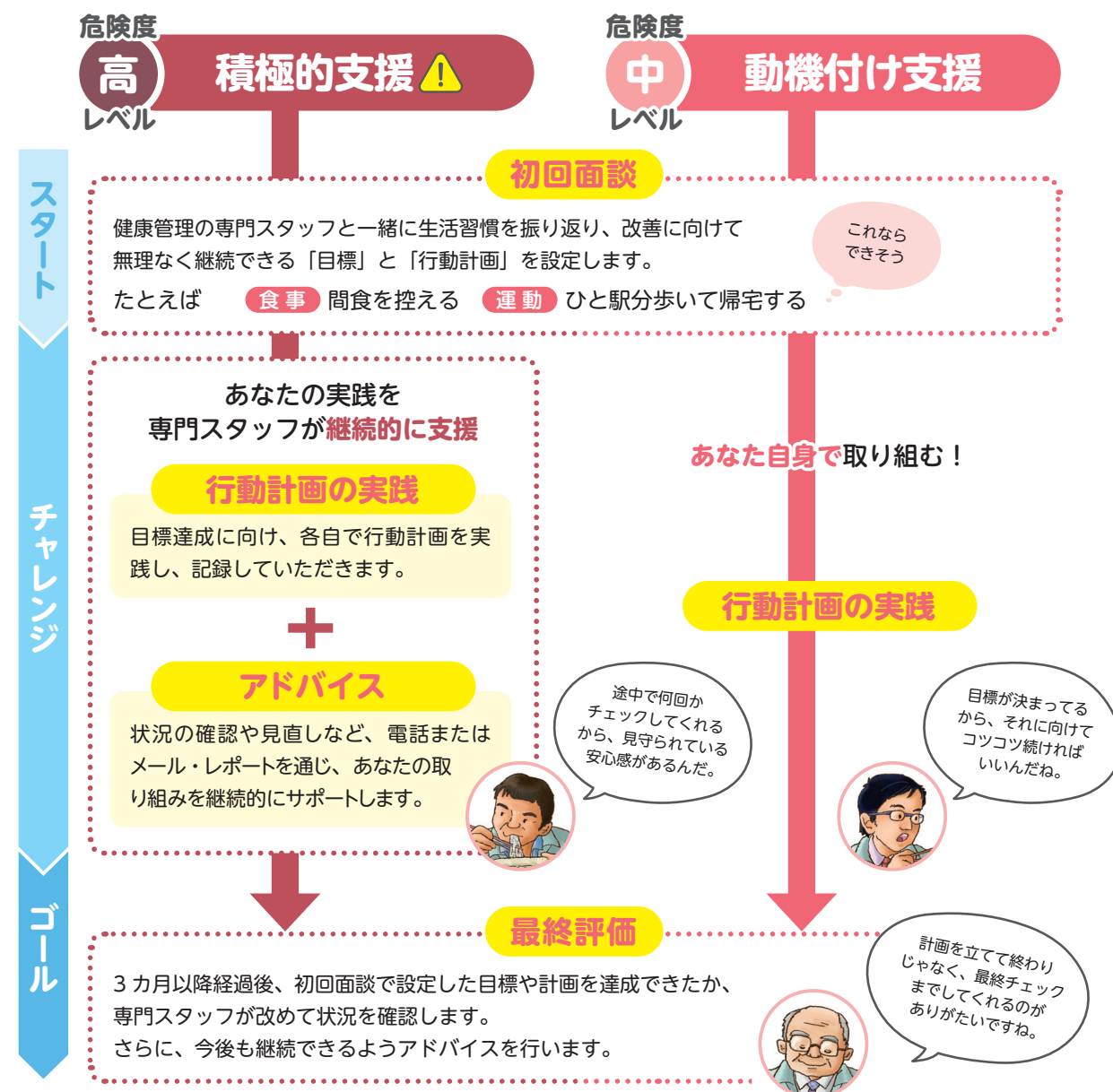




## 保健指導の流れ

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 ☒ 肥満 ☒ 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」  
一步手前、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。



**内臓脂肪**

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**

高血圧

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**

**サイレント  
キラー**

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!!



**脳梗塞**



**心筋梗塞**

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っ  
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