

生活習慣の改善は健康を取り戻すチャンス!

## 特定保健指導に参加しましょう!



特定健診の結果、メタボリックシンドロームと診断された方は、生活習慣病が重症化するリスクが高いため、特定保健指導実施の案内をお送りしています。

自覚症状がないからと放置せず、特定保健指導実施の案内が届いたら、今が健康な状態を取り戻すチャンスと捉え、治療が必要になる前に生活習慣の改善を行いましょ。また、特定保健指導は一人ひとりに合ったサポートを受けることができるため、保健指導が終わってからも続けられるよう無理のないペースで参加しましょ。

### 生活改善について一緒に考えます

特定保健指導を行うのは、保健師や管理栄養士など、病気予防のエキスパートです。一方的に指導するのではなく、まずは、健診結果を見ながらご自身の生活習慣を振り返り、達成できそうなこと、続けられそうなことを一緒に考えます。



### 目標を決めてGO!

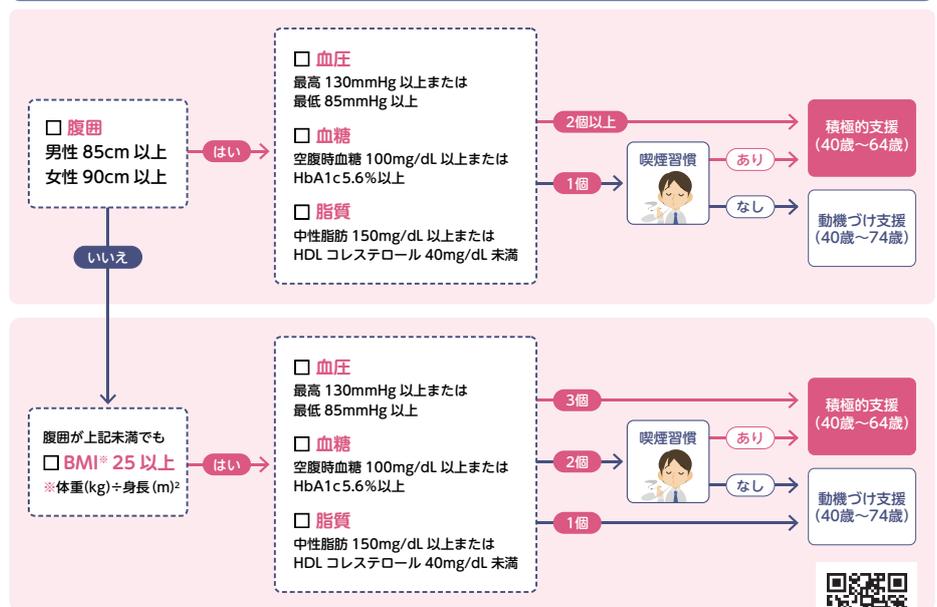
一人ひとりに合った目標値を設定して、生活習慣の改善に取り組みます。無理な目標は設定しませんので、着実にこなしていけば十分に達成可能です。



### 無料です

特定保健指導にかかる費用は、当健保組合が負担します。みなさんは生活習慣の改善に集中して取り組んでください。

### こうやって決まる、特定保健指導の対象者



\*服薬中の人は特定保健指導の対象外です。

特定健康診査・特定保健指導の詳細はこちら▶



### 特定健診受診率・特定保健指導の実施率が低いと、保険料が引き上げられるかも?

特定健診受診率・特定保健指導の実施率が低いと、後期高齢者支援金の加算率(ペナルティ)が段階的に引き上げられることになり、みなさんの保険料にも関わってきます。年1回特定健診を受診し、保健指導の対象となった方は必ず受けてください。

### ガマンしないでおいしい健康

## お酒を飲みたい!!

お酒をガマンすることは大きなストレスという人も多いはず。しかし、過度の飲酒が続くと病気のリスクが高まるのも事実です。お酒は適量であれば、血行を良くし、疲労回復やストレスを解消するなど、体にとって良い効果をもたらします。健康に悪影響を及ぼさない飲み方を心がけて、お酒と上手に付き合っていきましょう。



詳しくは WEBで▶

