今は無症状かもしれませんが、このまま今の状態 を放っておくと大変危険です!、、、しかし、

特定保健指導を受けて生活習慣を改善 することで、今からでも病気の発症を予防するこ とができます!

メタボリックシンドロームは怖い

今の自覚症状は「ちょっと太ってきたかなあ」「ズボンがきつく なってきたなあ」「息切れがするなあ」というささいなことだけか もしれません。

しかし、この状態は、心筋梗塞や脳梗塞の原因となる動脈硬化を 急速に進行させていきます。これらの病気を発症してしまうと、医 療費だけでなく、休職しなければならない等、収入にも影響がでる おそれがあります。

また、日本人の死因について、3人に2人はメタボリックシン ドロームから起因する生活習慣病であるといわれています。



特定保健指導を受けましょう!

特定保健指導って?

健診(特定健康診査)を受けた後に、生活習慣の改善が必要な方に行われる保健指導 のことです。健診結果をもとに、皆様がご自身の健康状態を把握しながら、よりイキイ キとした毎日を送られるように保健師・管理栄養士がサポートさせていただきます。

対象になられた方は是非この機会を通じて、ご自身の「健康」について考えなおして みませんか!あなたは、対象者ですか?裏面で確認してみましょう。

こんなメリットがあります

- 健診結果を正しく理解し、自分の健康状態を把握することができます。
- 生活習慣の改善点を発見し、ライフスタイルにあった改善策をご提案します。
- 健康的な生活習慣が身につきます。
- 特定保健指導を継続して受けた場合、心臓病や脳梗塞などの生活習慣病の発症リスクを減 少させることができます。

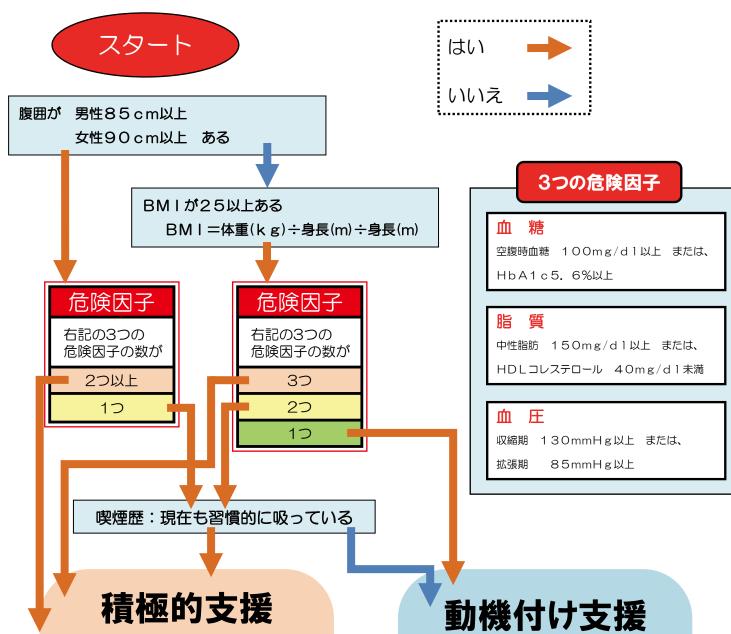
詳しくは裏面へ

お問い合わせ (



全国健康保険協会滋賀支部 保健グループ

あなたはどちらの支援の対象ですか?



今の状態を放置していると血管の動脈硬化が進み、糖尿病などの生活習慣病を引き起こす可能性が、かなり高まっていることが推測できます!

生活習慣を振り返り、ライフスタイルにあった目標を設定し、実行を続けられるように保健師・管理栄養士が継続的にサポートいたします。

※積極的支援に該当された方でも、65歳以上75歳 未満の方は、動機付け支援の該当になります。 今の状態を放置していると血管の動脈硬化が進み、糖尿病などの生活習慣病を引き起こす可能性が出ています!

生活習慣を振り返り、ライフスタイルにあった目標を設定し、実行に移せるようなきっかけ作りを、保健師・管理栄養士がお手伝いします。

今から生活習慣を見直すことにより、生活習慣病の発症リスクを抑えることができます! 当協会から順次、お勤めの会社を通じてご案内させていただいておりますが、個別にご希望の場合は下記までお問い合わせをお願いします。

全国健康保険協会滋賀支部 保健グループ TELO77-522-1113