

健康づくりサイクル② 健診後の行動

健診を受けた後の行動こそが大切です！

健診はあくまでも生活習慣改善の必要性や病気を発見するための手段です。

健診

生活習慣の改善が必要

特定保健指導を利用しましょう！

特定保健指導を利用して、
生活習慣の改善に取り組んでください。

医療機関への受診が必要

医療機関に早期受診を！

治療が必要と判定された場合は、
早期に医療機関を受診してください。

● 特定保健指導とは？

健診を受けた結果、メタボリックシンドロームのリスクのある40～74歳までの方を対象に行う健康サポートです。健康に関するセルフケア（自己管理）ができるように、健康づくりの専門家である保健師または管理栄養士が寄り添ってサポートします。

事業主・ご担当者の皆さまへ



特定保健指導に該当された方が、生活習慣を改善しないまま放置していると、命に関わる重大な病気になる恐れもあります。従業員の健康、事業所の将来を守るため、特定保健指導のご案内を従業員の方に確実に届けていただき、積極的に声かけをお願いいたします。

● 自覚症状がないのに医療機関への受診は必要？

生活習慣病は自覚症状がないまま徐々に進行するため、治療せずに放置すると、動脈硬化などが急速に進み、心疾患等が発症する危険度が高くなります。

健診を受診した結果、医療機関への受診が必要と判定された場合は、早期に受診することをお勧めいたします。

事業主・ご担当者の皆さまへ



医療機関への受診が必要と判定された場合には、確実に受診するよう声かけをいただくとともに、勤務時間に受診できるようにする等、受診のための配慮をお願いいたします。

健康づくりサイクル③ 日々の健康づくり

日々の健康づくりも忘れずに！



適度な運動



バランスの良い食生活



禁煙等

自分らしく、安心して働けるように健康づくりをはじめませんか？

