

## 特定保健指導Q&A



# Q & A



受けるか迷っていたけど  
これなら納得だね。  
メリットもたくさんうれしい。

### 特定保健指導を受けない理由

**Q.** 忙しくて時間がとれないから受けなくていいでしょ？

**A.** 面談は1回あたり30分ほど。病気になってしまったら、医療機関を継続して受診するため、日常生活や仕事に支障をきたす可能性もあります。

**Q.** 自覚症状がないから自分は大丈夫でしょ？

**A.** メタリックシンドロームや動脈硬化の進行は自覚症状はありません。気づいたら手遅れという事態は避けなければなりません。

**Q.** 自分で頑張れば同じでしょ？

**A.** 生活習慣を変えるのは簡単なことではありません。間違った方法で減量すると、健康を害することもあります。

**Q.** 断ることはできるの？受けなくてもいいでしょ？

**A.** 強制ではありませんが、ご自身の体の状態と向き合い、生活習慣を見直すことで、将来の病気を予防するきっかけづくりになります。

**Q.** 社員の自己管理に任せているからいいでしょ？

**A.** 社員の健康は会社の生産性向上に寄与します。1日の3分の1は会社で過ごすため、会社として社員の健康づくりに取り組んでみてはいかがでしょうか。

**メリット**

得です！  
専門家の本格的なサポートが受けられるのはお

変化を実感する  
と楽しく続けられます。

す！  
将来、治療にかかる時間や費用の節約になります。