

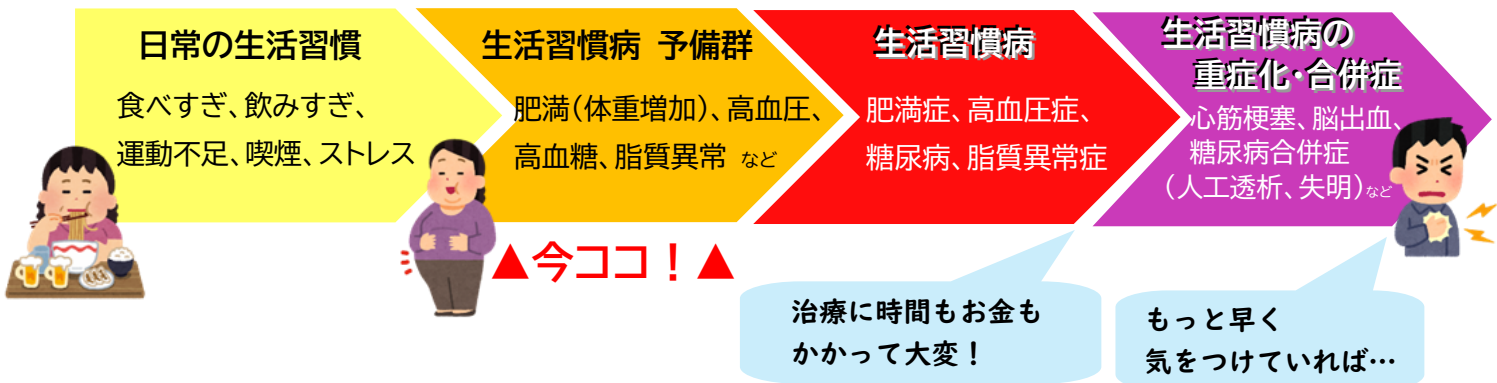
必ず
受けよう！

特定保健指導

無料

特定健診及び人間ドックの結果から、生活習慣病の前段階(メタボリックシンドローム)のリスクがあり、特定保健指導の対象になりましたので、ご案内をさせていただきます。
※高血圧症、糖尿病、脂質異常症で服薬中の方は治療が優先となるため、対象となりません。

生活習慣病が進行すると…？



特定保健指導で病気の進行を防ごう！

- 1 特定健診の結果返し・特定保健指導の初回面接(20分程度)**
医療機関で、生活習慣病予防のための食事や運動などについて、あなたの生活状況に合ったアドバイスをし、生活習慣改善をサポートします。
- 2 継続支援(積極的支援のみ)**
- 3 終了(面談・電話・手紙など)**
初回面接から3か月後にご様子を伺います。

※後日、出雲市から「特定保健指導のご案内」が届く場合がありますが、

申し込み用紙の提出は不要です。

R6年度

約**200人**の方が
ご利用されました!

R6年度利用者のうち

129人の方が
体重減少!

R6年度利用者のうち

115人の方が
腹囲減少!



～利用されたみなさまからの声～

食生活を見直して、
3か月で
目標体重
になりました。



血液検査で
血糖の数値(HbA1c)
が下がりました。
うれしかったです。

生活習慣病予防の
ためには
歯の健康も大切
ということを知り、
驚きました。



運動に取り組み、
体重と腹囲が減り、
血圧も下がり
ました。



国民健康保険料に影響も?!

保険者(出雲市国保)には、国から特定保健指導の実施率の目標値が定められています。
この目標値を大きく下回ると、保険料の引き上げが必要となる可能性もあります。
特定保健指導の対象となったら必ず受けましょう!!

●お申込み・お問合せ先●

出雲市 健康増進課 成人保健係 TEL0853-21-6979