

必ず
受けよう！

『ヘルスサポート(特定保健指導)』の利用で 約5人に1人が生活習慣病予防に成功！

令和5年度
特定保健指導利用者の
減少率実績

養老町国民健康保険 特定健康診査の受診はお済みですか？特定健診の結果から『生活習慣病のリスクが高い人』へ『ヘルスサポート(特定保健指導)』のご案内を送付しています。

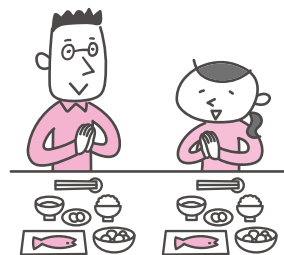
健診はあなたの健康状態を把握し、生活習慣を振り返る絶好の機会です

心疾患や脳血管疾患は、動脈硬化が要因となる病気です。特に、お腹周りの内臓に脂肪が蓄積した「内臓脂肪型肥満」に糖尿病、高血圧症、脂質異常症といった病気が複数重なると動脈硬化を進行させ、命に関わる病気を招く危険性が高まると言われています。

初期の生活習慣病は自覚症状がないことが多いため、いつの間にか病気が進行してしまう危険があります。自分の健康のため、ぜひ特定健診を受診し、生活習慣を振り返りましょう。

ヘルスサポート(特定保健指導)とは

ヘルスサポート(特定保健指導)では、保健師や管理栄養士が健診結果を確認し、日常生活を振り返りながら、あなたに合った食事や身体活動など健康づくりの方法を一緒に考えます。



～思い立った時が行動するタイミングです～

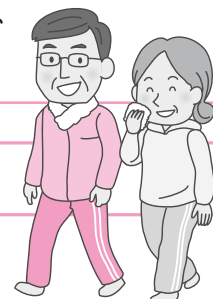
健診を『受けるだけ』で終わらせていませんか？健診結果をもっと活用しましょう！

次の項目に1つでも当てはまる人は、生活習慣を見直してみましょう。

健診結果のチェックポイント

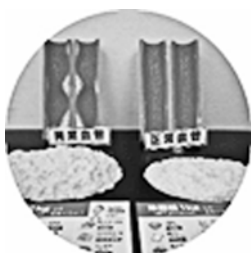
☐ 昨年より検査結果が悪化した ☐ 異常値に近い検査項目があった ☐ 改善できる生活習慣がある

また、健診数値が基準値内であっても数値がどのように変化しているかを把握することが、病気の早期発見につながります。毎年健診を受けて変化を比べていくことが大切です。



〈 町保健センターでのヘルスサポート(特定保健指導)実施日 〉

11月25日(火)・12月19日(金)・令和8年1月23日(金)・令和8年3月18日(水)



※なお、上記の日程で都合が悪い場合は、
平日9時から17時までの間で相談に応じますのでご連絡ください。

問 町保健センター ☎32-9025