

自分のための健康づくり！

自己負担
なし

健診当日に受けられる！

健康サポート

(特定保健指導)

今年度より開始します！

健康サポート（特定保健指導）とは、
メタボリックシンドローム、生活習慣病の発症リスクが高い
方に対し、保健師・管理栄養士が食事・運動等のサポートを
します！

健診結果で、下記の異常を指摘されたことはありませんか？

BMI **25.0**以上 または
腹囲 男性**85.0cm**以上
女性**90.0cm**以上

収縮期血圧 **130mmHg**以上 または
拡張期血圧 **85mmHg**以上

中性脂肪 **150mg/dl**以上 または
HDLコレステロール **39mg/dl**以下

空腹時血糖 **100mg/dl**以上

これらに当てはまる方は、健康サポートの対象かも...！？

健康サポート（当日）のメリット

- ・無料で自分に合った健康づくりのアドバイスを受けられる！
- ・病気になるリスクを減らすことができる！
- ・後日受ける時間を割く必要がないため、時間の有効活用ができる！

健康意識が高い今がチャンス！

私たちと一緒に生活習慣の改善を始めませんか？

★健康サポート（当日）の流れ

①対象者の選定

血圧、脂質、血糖の薬を服用していない



腹囲、BMIが基準値以上



血圧130/85mmHg以上（どちらか1つでも）

対象となった方へ職員からお声がけいたします。

②健康サポートの実施（約10分）
生活習慣改善の方法を一緒に考えます。

保健師及び
管理栄養士が
お話を聞きます

③健診結果通知（健診受診から1か月以内）
同時期に電話相談を実施します。
健診結果によっては八戸西健診プラザがあなたの健康づくりを支援します。

④健康づくりにチャレンジ！（3～6か月間）
期間中は電話等であなたの生活習慣をサポートします。

⑤健康サポート終了！
終了後も取り組みを継続しましょう！

※健診当日は時間に余裕をもってお越しください。
健診当日に健康サポートを受けられなかった場合、後日の日程を案内させていただきます。

★特典

- ・健康ポイント350ポイント進呈！
- ・腹囲測定用メジャーをプレゼント！

問い合わせ：三戸町役場 健康長寿課 0179-20-1152